# A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Lovas Albert felvétele

TARTALOM


*Tárnok Dezső:* A torna tantervi anyagának és az erőfelmérési teszteknek közös értékelési lehetősége a középiskolai testnevelésben ..... 1

*Bánhidi Miklós—dr. Barton József:* Segédeszköz konturogramok súlypontjának meghatározásához ..... 7

*Karóczkay Ottó:* A távolugrás oktatása ..... 11

*Farkas József:* A tempódobás és oktatása ..... 16

*Gálné Németh Paula—Gál László:* Sportszerű gondolkodás és magatartásmód a 14—21 éves iskolai tanulónál ..... 24

*Andor György:* Testnevelés, neurózis, pszichózis 26

Folyóiratszemle ..... 27

*Szabó Pérer:* A gyógytestnevelés helye tesnevelési rendszerünkben ..... 28

Ötletek, újdonságok ..... 29

Könyvismertetés ..... 32



*E számunk szerzői: dr. Andor György* nyelvész, OPI Bp.; *Bánhidi Miklós* egyetemi hallgató, Bp.; *dr. Barton József* főisk. docens, Pécs *Farkas József* egy. adjunktus, Bp.; *Gál László* főisk. docens tanszékvezető,- Szombathely; *Gálné Németh Paula* testnevelő tanár, Szombathely; *Karóczkay Ottó* testnevelő tanár, Székesfehérvár; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *Szabó Péter* testnevelő tanár, Kőszeg; *Tárnok Dezső* testnevelő tanár, Bp.; *Turi Lajos* testnevelő tanár Túrkeve; *dr. Veres Istvánné* testnevelő tanár, Szigetszentmiklós.


# A testnevelés tanítása


Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Burka Endre
Gyenge József
Higl Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor

Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán



*Megjelenik évente hatszor*

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 81.7121 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A torna tantervi anyagának és az erőfelmérési teszteknek közös értékelési lehetősége a középiskolai testnevelésben

TÁRNOK DEZSŐ

A magyar iskolai testnevelés elválaszthatatlanul összeforrt a torna oktatásával. Nem véletlenül nevezi a köznyelv ma is torna órának a testnevelési órát. Szinte elképzelhetetlen a mozgáskultúra fejlesztése a torna sokrétű előkészítő és speciális gyakorlatanyaga nélkül, de mégis sok problémát okoz az értékelésben elkerülhetetlenül jelentkező szubjektivitás, illetve a tanulók nagy részének nyilvánvaló alkalmatlansága arra, hogy a mozgásanyagot a tantervi óraszámon belül a tornában megkövetelt tartással végrehajtsa[1]. Tartás szerint egy iskolai tornagyakorlat nehezen szintezhető és ez a tanulókban sokszor rossz emléket hagy a torna iránt, mert a tanulóknak nincs sikerélménye. Ha a tornát mindenki számára elérhetővé akarjuk tenni — ez pedig ma alapkövetelmény a tantervi anyaggal szemben — akkor egyrészt le kell mondani az időigényes tornászos tartás mindenkitől és mindenáron való megköveteléséről, ugyanakkor biztosítani kell az elfoglaltságot a tehetségesebb tanulók számára is. Engedélyezni kellene a mainál komolyabb tornaanyag órán történő oktatását, azaz a tanterv választható torna elemkínálatát bővíteni kellene függetlenül attól, hogy a választható óraszámot torna, vagy más mozgásanyag tölti-e ki[2].

Konkrétan milyen értékelési, osztályzási módot javasolok tehát? Aki végrehajt egy elemet bármilyen szinten, kapjon „jeles" osztályzatot, ha ez képességének a maximuma. Például jeles lehet kiindulásként fejenátfordulásnál egy guggolásba érkezett gyakorlatot éppen csak megcsináló tanuló akkor, ha ezt a minden órán való rendszeres gyakorlással érte el. Azt a tanulót viszont, akit nem foglal el az ilyen szintű elsajátítás (órán mással foglalkozik, mert már elsajátította ezt a szintet), magasabb szintű végrehajtásra kell utasítani. Például: hajlított állásba érkezésre. Ha ez is kevés, akkor a gyakorlat tornászos végrehajtását kérjük a tanulótól. Ezt közölni kell vele akkor, amikor megállapítást nyer, hogy az alap-jeles követelmény neki kevés. Ha például a kézenátfordulás kevés, követelhető legyen tőle az egylábas kézenátfordulás, vagy a dán-főder. Így a tanulók saját maguk gondoskodnak igazságos követelményükről és órai elfoglaltságuk biztosításáról. Nem fenyegeti őket a monoton gyakorlás veszélye akkor, amikor úgy gondolják, hogy annál jobban felesleges egy adott gyakorlatot megcsinálni, mint ahogy ők tudják.

*Gyűrű, korlát, nyújtó* támaszba kerülési gyakorlatainál legyen a „kiinduló jeles" a kis segítséggel hajlított támasz elérése, ezután az egyéni hajlított támasz, nyújtott támasz, támasz ülőtartás, vagy a tornászosan végrehajtott támaszból közlendület nélküli leugrás következhetne. Ezeknek a megítélése egyértelmű, mert vagy megcsinálja a tanuló a gyakorlatot, vagy nem. A követelmény fokozására sem kerülhet sor, ha valamilyen formában nem tudatja, hogy neki kevés amit a többiektől követelünk. Magát a követelményrendszert természetesen már a gyakorlások megkezdése előtt tudatosítani kell a tanulókkal.

Ki kell egészíteni azonban a gyakorlást *erőfelmérő teszt* követelménnyel is a gazdaságosabb időkihasználás érdekében, hiszen egy-egy szeren egyszerre csak a gyakorló tanuló és a két segítségadó foglalkoztatható, ami nem biztosít megfelelő terhelést minden esetben[3]. Ezeket a teszteket számszerűen szintezem, a továbbiakban közlöm majd őket. A torna gyakorlatra és a tesztre kapna a tanuló általában egy, maximális teljesítés esetén két osztályzatot. Például ha a tanuló 3 osztályzatot kap a számára előírt végrehajtási módra, de az erőtesztet két fokozattal túlteljesíti, jeles osztályzatot kap. Jeles gyakorlat és a követelmény megfelelő túlteljesítésért 2 db jelest; jeles gyakorlat és követelmény 2 fokozattal alul teljesítésért pedig hármas osztályzatot kaphat. Ez a szisztéma nálam igazságosnak és eredményesnek bizonyult. Osztályaim testnevelési átlaga 3,5—4,5 között mozog' ugyanakkor azokat a tanulókat, akiket megbuktattam, a tantestület sem ítélte meg másképp, mivel egyértelműen igazságosan és bizonyít-

hatóan kaptak elégtelen minősítést és ezt csak maguknak köszönhették, mivel egyértelmű, erejüket meg nem haladó követelményt nem voltak hajlandók teljesíteni. Számszerű és konkrét követelményekkel sokat tehetünk tantárgyunk komolyságáért.

A kiegészítő erőfelmérő tesztet módszertanilag csatolhatjuk a torna anyagához úgy is, hogy az képességfejlesztő anyagként segítse annak elsajátítását.[4] Például nyújtón a haskelep elsajátítását segíti a bordásfalon vagy nyújtón hátsó függésben végzett lábemelés sorozat; korlát támaszba kerülést saslengésekkel vagy hajlított támaszból nyújtott támaszba tolódásokkal; gyűrű gyakorlatot kötélen függeszkedésekkel, húzódzkodásokkal vagy fekvenyomásokkal is ki lehet egészíteni úgy, hogy a képességfejlesztés segítse az elem elsajátítását.

Csatolhatjuk a kiegészítő tesztet azonban úgy is a gyakorlathoz, hogy az kiegészítse azt az antagonista izmok erősítésével és így elkerüljük vele az egyoldalú terhelést. Például a korlát támaszgyakorlatait kötélen függeszkedéssel, gyűrűn felhúzódásokkal, a gyűrűn függésben végzett gyakorlatokat tárcsás súlyzó fekve kinyomásával, illetve azonos súlyú társ nyakbavételével végzett guggolásokkal egészíthetjük ki.

Ebben a rendszerben tehát a kiinduló torna osztályzatot módosítja az erőteszt végrehajtási szintje. Természetesen a kétszempontú osztályzás alkalmazható a tartás megítélésén alapuló osztályzás kiegészítőjeként is.

Felmerülhet, hogy ha a tartási követelmény háttérbeszorításával tanítjuk a tornát, a mostani anyag kevésnek bizonyulhat. Ez valóban így van. Bővebbre kellene szabni a tanítható elemek és elemkapcsolatok számát, másképp ez a forma ütközik a tantervvel. Ennek a formának a bevezetéséhez jól felszerelt tornaterem és szintezett tesztek kellenek.

Eddigi tanítási tapasztalataim és egy 350 főn elvégzett mérés alapján a következő követelményeket ajánlom bevezetésre az adott szintekkel együtt, de használatukkal kapcsolatban néhány szervezési követelményt kell előrebocsátanom.

1. A torna- és tesztanyag összevont oktatásának megkezdése előtt kb. 2 hétig erősítő és lazító, illetve technikai előkészítő gyakorlatokat kell végeztetni az órák fő részeként, főként a törzs és a váll erősítésére és lazítására, illetve a láb és csípőtájék kilazítására, valamint a technikai elemek vezető mozzanatainak beidegzésére.

2. Legcélszerűbbnek a több gyakorlóhelyen történő gyakorlást tartom úgy, hogy gyakorlóhelyenként 6 tanuló hiányzások esetén is maradjon, mivel egy tanuló a szeren, egy az erősítő helyen gyakorol, 2-2 pedig biztosít, illetve segítséget ad.

3. Állandó csoportokat javasolok, így az első szerbeosztás osztályzása után forgással szervezhetők át az órák.

4. Amikor új szerbeosztás kezdődik 3—4 óráig mindig tanári vezénylettel kerüljenek túlsúlyba az előkészítő gyakorlatok, majd a második 3—5 órában egyéni melegítés után túlsúlyba kerülhet a gyakorlás.

5. Mindig a gyakorló tanuló erejének és súlyának megfelelő segítségadók biztosítsanak.

6. Az általam leírt szintektől eltérően minden osztályban akad átlag 3—4 tanuló, aki előre láthatóan nem produkálhatja az előírásokat. Ezeket második testnevelési csoportba sorolom, így könnyített szinteket adok nekik arra a szerre. Ennek mértékét úgy kell meghatározni, hogy az ilyen tanuló is szerezhessen gyakorlással plusz ötöst és ne sértse az osztály igazságérzetét.

7. A tesztek teljesítése megközelítőleg 6 hetes, heti kétszeri erősítő foglalkozást igényel. Kezdetben kisebb ismétlésszámmal, illetve súllyal kell a gyerekeknek gyakorolni. Versenysportolók elérhetik edzés nélkül is akár a plusz ötöst is, de általában a teljesítés kemény munkát igényel.

8. Az erősítő gyakorlatoknál gumikötéllel és bordásfalon végzett, illetve társas gyakorlatokkal gondoskodni kell a tanulók óránkénti kilazításáról.

9. A követelményt mindig ismertetni kell az új gyakorlóhelyre kerüléskor, az emelt szintű technikai követelményt pedig be kell jegyezni a tanári jegyzetfüzetbe és meg kell követelni, másképp a követelmény komolytalanná válik és elveszti ösztönző erejét.

10. A III. és IV. osztályosok követelményét csak akkor követelhetjük meg, ha már legalább egy tanévvel előbb bevezettük az erősítő tesztet. Az első évben a III. és IV. évfolyamban is az első éves táblázat érvényes.

11. Ismerni kell és fel kell jegyezni minden tanuló valós testsúlyát. A préselésre érzékeny, például vérnyomás vagy szem problémás tanulókat második csoportba kell utalni, köny-

nyített tesztet kell kapniuk, maximális súlyra nem mehetnek, illetve a préseléses gyakorlatoktól eltiltandók.

12. Egyes technikai bemutatást a képességfejlesztő teszt maximum hármasra javíthat.

13. Kettes osztályzatról ötösre csak a teszt szerint kiírt ismétlésszám, vagy annál nagyobb ismétlésszám javíthat.

14. Ötös elembemutatást a teszt bemutatás megtagadása kettesre, bármilyen kis arányú megkísérlése csak hármasra ronthat le.

15. A teszt követelmény teljesítése nem ront és nem javít az alaposztályzaton.

16. A többi osztályzatokat a tesztben közölt fokozatonként javítja vagy rontja a teszt teljesítése.

**Ajánlott tesztszintek testsúly szerint**

A) *Fekvenyomás maximum követelmény esetén*

Fiúk: III—IV. évfolyam

100 kg testsúly felett: testsúly −5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés (például kettes helyett ötös).

90—100 kg testsúly között: testsúly −5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

75—90 kg testsúly között: testsúly −5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +15 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

60—75 kg testsúly között: testsúly kinyomása követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +15 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50—60 kg testsúly között: testsúly −5 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50 kg testsúly alatt: testsúly −5 vagy 10 kg követelmény. +5 kg-onként egy jegy emelés. Testsúly +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

I—II. évfolyam: Minden súlycsoportban a követelményből még 5 kg-ot le kell vonni.

A teszt azért erős, hogy a tanulók a B. tesztet válasszák, mert az egészségesebb, edzésre is jobb. Ez viszont a virtuskodás miatt rokonszenvesebb, de kevesebb munkát igényel.

A testsúlyt mindig úgy vesszük figyelembe, hogy a súlycsoport minimuma és maximuma közötti követelmény 5 kg-os intervallumában kerekítjük. Például 82 kg-os gyerek 80 kg-nak, 83 kg-os pedig 85 kg-nak számít.

Lányok: II—IV. évfolyam

70 kg testsúly felett: 2×50 kg, vagy 1×55 kg a követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés, +10 kg esetén + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

60—70 kg testsúly között: 50 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 45 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-onként 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50—55 kg testsúly között: 40 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

40—45 kg testsúly között: 35 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

40 kg testsúly alatt: 30 kg egyszer követelmény. Minden +5 kg-ért 2 jegy emelés; +10 kg esetén ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

I. évfolyam: −5 kg követelmény, súlycsoportonként.

B) *Fekvenyomás 8—10-szeri ismétléssel*

Fiúk: III—IV. évfolyam

100 kg testsúly felett: 10×75 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 17×75 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

95—100 kg testsúly között: 8×75 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×75 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

90—95 kg testsúly között: 10×70 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×70 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

85—90 kg testsúly között: 8×70 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×70 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

80—85 kg testsúly között: 10×65 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×65 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

75—80 kg testsúly között: 8×65 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×65 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

70—75 kg testsúly között: 10×60 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×60 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

65—70 kg testsúly között: 8×60 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×60 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

60—65 kg testsúly között: 8—10×55 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×50 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 8—10×50 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×50 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

50—55 kg testsúly között: 8—10×45 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 18×45 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

45—50 kg testsúly között: 8—10×40 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×40 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

45 kg testsúly alatt: 8—10×35 kg a követelmény. +2 ismétlés 1 jegy emelés; 15×35 kg + ötös vagy maximum 3 jegy emelés.

Fiúknál II. évfolyamban: −5 kg minden súlycsoportban, az ismétlésszám marad.

I. évfolyamban: −10 kg minden súlycsoportban, az ismétlésszám marad.

Lányok: I—II—III—IV. évfolyam:

80 kg testsúly felett: 40 kg 8×, vagy 30 kg 15×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +7 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

70—80 kg testsúly között: 6×40 kg vagy 30 kg 15×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

65—70 kg testsúly között: 35 kg 8× vagy 30 kg 10×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

60—65 kg testsúly között: 35 kg 6× vagy 30 kg 10×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +7 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 30 kg 8× vagy 25 kg 15×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés; +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 30 kg 6× vagy 25 kg 10×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

45—50 kg testsúly között: 25 kg 8× vagy 20 kg 15×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

40—45 kg testsúly között: 25 kg 6× vagy 20 kg 10×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél +ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

40 kg testsúly alatt: 20 kg 10×; +2 ismétlésenként 1 jegy emelés, +8 ismétlésnél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

**Nem statisztikai számításokkal, tapasztalatból nyert eredmények**

C) *Saslengés, vagy tolódás hajlított támaszból nyújtott támaszba korláton — csak fiúknak —*

I. évf.: 6 db követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, −2 db-ként 1 jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

II. évf.: 10 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, −2 db-ként 1 jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

III. évf.: 14 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, −2 db-ként 1 jegy rontás, 20 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

IV. évf.: 18 db a követelmény, +2 db-ként egy jegy javítás, −2 db-ként 1 jegy rontás, 24 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

D) *Húzódzkodás gyűrűn vagy nyújtón*

Fiúk:

I. évf.: 6 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
II. évf.: 8 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 14 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
III. évf.: 10 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
IV. évf.: 12 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 18 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

I. évf.: 5 db úgy, hogy azonos súlyú társ bokájánál fogva segíti emelni, 10 db egy jegyet javít, + ötös egy húzódzkodás egyedül.
II. évf.: 6 db első évnél leírt módon. +1 jegyet javít 12 db; + ötös vagy kettesről ötös, 2 húzódzkodás egyedül.
III. évf.: 8 db elsőnél leírt módon. 14 db + egy jegyet javít, + ötös vagy kettesről ötös, 3 húzódzkodás egyedül.
IV. évf.: 10 db az előző évben leírt módon. 16 db + egy jegyet javít, + ötös, 4 húzódzkodás egyedül.

E) *Lábemelés bordásfalon hátsó függésben a kezekhez*

Fiúk:

I. évf.: 6 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 12 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
II. évf.: 8 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 14 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
III. évf.: 10 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 16 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
IV. évf.: 12 db a követelmény, +2 db egy jegy javítás, −2 db egy jegy rontás, 18 db + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

Lábemelés nyújtón vagy felemáskorláton hátsó függésben. Nem tudom szintezni, ha csak talajról elrugaszkodva tudják. Lányok hasizomerősítését gimnasztikával végeztetem, felméretlenül.

F) *Függeszkedés*

Fiúk:

I. évf.: állásból $^3/_4$-részig;
II. évf.: állásból végig;
III. évf.: ülésből $^3/_4$ részig;
IV. évf.: ülésből végig.

*Kötélmászás*

Lányok:

I. évf.: Mászás mászókulcsolással felfelé, lefelé függeszkedés;
II. évf.: 3 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, −1 fogásért egy jegy rontás;
III. évf.: 4 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, −1 fogásért egy jegy rontás;
IV. évf.: 5 fogás függeszkedés felfelé, + egy fogásonként egy jegy javítás, −1 fogásért egy jegy rontás;

G) *Guggolás azonos súlyú* (± kg) *társsal a nyakban bordásfal mellett*

Fiúk:

100 kg testsúly felett: 17× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 27-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
90—100 kg testsúly között: 19× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 30-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.
80—90 kg testsúly között: 22× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 33-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

75—80 kg testsúly között: 25× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

70—75 kg testsúly között: 28× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

65—70 kg testsúly között: 28× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

60—65 kg testsúly között: 28× a követelmény, + 3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 25× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

50—55 kg testsúly között: 22× a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

50 kg testsúly alatt: 19× a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 36-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

Lányok:

A lányok testsúlya másképpen oszlik el, mint a fiúké, ezért más táblázat kell.

80 kg testsúly felett: 20× a követelmény, +2 db egy jegy emelés, 30-nál + ötös, vagy kettes helyett ötös.

70—80 kg testsúly között: 24× a követelmény; +2 db egy jegy emelés, 32-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

65—80 kg testsúly között: 28× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

55—60 kg testsúly között: 30× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

50—55 kg testsúly között: 28× a követelmény, +3 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

45—50 kg testsúly között: 24× a követelmény, +4 db egy jegy emelés, 43-nál + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

40—45 kg testsúly között: 20× a követelmény +4 db egy jegy emelés, 40-nél + ötös, vagy maximum 3 jegy emelés.

LÁBJEGYZET

1. A tantervi torna ilyen felfogású iskolai tanítási módszerével a Testnevelési Főiskola Torna Tanszéke, a tanulmány lektora nem ért egyet.

A következőket írják: „Nem érthetünk egyet azzal, hogy valaki végrehajt egy tornaelemet bármilyen szinten. Mi nem csak a „látványosság" miatt nem mondhatunk le a „tornászos" testtartásról, mert akkor le kell mondanunk a mozgás helyes technikájáról, de a feltételezett hatáskiváltásról is. Még súlyosabb gondot jelent egy „megalkuvás", ha a végrehajtott elemre más elemet kell építeni, ha ez egy új elem rosszul végrehajtott kiindulóhelyzete. A torna legjellemzőbbje a pontosság, a mozgáshatárok megfelelő kiterjedése, a tempó — ütem — ritmus megfelelő felhasználása. Ha a tantervi óraszám nem teszi lehetővé a torna mozgásanyag eredményes elvégzését, ne azt a megoldást válasszuk, hogy engedünk a technikai, tartásbeli követelményekből, mert akkor még szerényebb eredményre számíthatunk. Ez ellen tiltakoznunk kell."

A tanulmány ennek nem mond ellent, de a tornászos végrehajtást a tornatudás magasabb szintjén képzelem el.

2. A „komolyabb tornaanyag órán történő oktatása" kérdés felvetésével egyetértünk, azzal a megjegyzéssel, hogy ennek tantervi vonatkozásai jelenleg még nem kidolgozottak. (Szerk.)

3. A Torna Tanszék az erőfelmérő teszttel kapcsolatos lektori véleménye:

„Tornában már nem alkalmazzuk a súlyemelő módszert. Mi a relatív erő fejlesztését, saját testtel való munkát tartjuk fontosnak, számunkra ez az elsődleges. A fekvenyomás gyakorlatok mint ismeretes elsősorban erőállóképesség fejlesztésére alkalmasak. Számunkra nem olyan fontosak mint a gyorsasági erőgyakorlatok. (Ukrán szerint a tornában történő előrehaladást nem a nagy izmok erőszintje határozza meg elsősorban.)"

A sporttorna vonatkozásában ez az észrevétel jogos, de az iskolai testnevelésben a tanulók jelentős többsége kezdetben saját testsúlyát sem bírja el.

4. A Torna Tanszék véleménye:

„Ha a tornára fordítható órakeret szűkös, még erőtesztek felmérésére is ebből vegyünk el?

Egyetértünk természetesen az erőtesztekkel, de nem a tornaanyag rovására."

Az erőtesztek tantervi helye nem szorosan a tornához kapcsolódik, erre a képességfejlesztő gyakorlatoknál megfelelő óraszám áll rendelkezésre, alkalmazására főleg tornateremben kerülhet sor (szerszállítás, piszkolódás). Az erőtesztek a torna tantervi anyagának jobb elsajátítását segítik, kapcsolása a torna anyagához elsősorban a testnevelési óra jobb időkihasználását és az intenzívebb testnevelést segíti elő. Tehát ez a gyakorlási forma közvetve a torna oktatási óraszámát növeli.

# Segédeszköz konturogramok súlypontjának meghatározásához*

BÁNHIDI MIKLÓS—DR. BARTON JÓZSEF

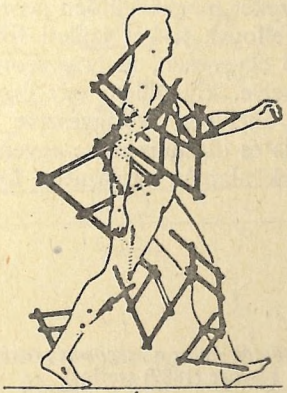
Sporttechnikák biomechanikai mozgáselemzésének legelterjedtebb módjai a filmelemzés (álló, vagy mozgó) és a dinamometria. Míg az utóbbi igen drága műszereket, erőmérő platformokat (pl. Kistler) igényel, addig az előbbi egyszerűbb, kevéssé igényes formában is könnyen megvalósítható, a gyakorlati szakemberek napi munkájukban hasznosíthatják a kapott információkat.

A hazai szakirodalom az emberi test súlypontjának fogalmát ugyan használja, meghatározásának még legegyszerűbb formáit sem tartja megvalósíthatónak. Dobó (4) írt így Biomechanika című testnevelési főiskolai jegyzetében. A jelenleg érvényben levő Jólesz (9) jegyzet sem tér ki erre, pedig már a század elején egészen jól felhasználható methodikákat ismertek. Fischer és Braune (2) adatai, Fick (3) modellje (1. ábra) ebből az időből származik.

A filmtechnika, a számítástechnika, és egyáltalán a technikai fejlődés szédületes iramа egyre pontosabbá, ha nem is egyszerűbbé tette az emberi test súlypontjának meghatározását, s tette a biomechanikai tankönyvek szinte legfontosabb fejezetévé. Barton (1), Donszkoj (6), Hochmuth (8), Hay (7), Miller és Nelson (10), Novak (11) nagy jelentőséget tulajdonítanak oktatási anyagukban e kérdésnek.

A gyorsfordulatú filmfelvevők (Locam, Foto Sonic stb.) a filmelemző gépek (Vanguard, Bendix stb.), a komplett „azonnal információt" adó Selspot-rendszerek mellett azonban mindig is szükség lesz az oktatásban felhasználható és a gyakorló szakemberek kezébe adható egyszerű súlypont meghatározására alkalmas módszerre. Feltétlenül bátorító célként van előttünk az is, hogy az elméleti kutatók és a gyakorlati szakemberek között húzódó meglehetősen széles szakadék áthidalható legyen ilyen mozgáselemző, a hibajavítást objektíven megközelítő eljárások segítségével.

Egy egyszerű példán szeretnénk érthetőbbé tenni, mire is gondolunk. Egy tornász például sorozatugrás közben hátraszaltó végrehajtása előtt testsúlyának többszörösét is kitevő, ferdén lefelé irány erőt gyakorol a talajra. Ennek reakcióereje adja meg a talajról való elrugaszkodáshoz az impulzust. Természetesen számításba kell venni a horizontális, nekifutási sebességgel keletkezett impulzust is. Ha ennek a reakcióerőnek vektorösszege nem elegendő nagy és iránya a *súlyponthoz* viszonyítva nem optimális (a forgatónyomaték létrehozása érdekében), akkor a légmunka során igen nehéz, sokszor megvalósíthatatlan korrekciókra (tehetetlenségi nyomaték megváltoztatása) kényszerül a tornász és a biztos „beleállás" bizonytalanná, kockázatossá válik.



1. ábra

Amatőr filmfelvevőkkel, Cosina, Chinon super 8 mm-es kb. 40 Hz maximális képfrekvenciával készült filmek kiértékelését néhány

* A Magyar Testnevelési Főiskola Nemzetközi TDK-ján (Budapest, 1980. február 21—22.), a IX. Mozgásbiológiai Szimpózionon (Tihany, 1980. szeptember 10—12.) bemutatott és a XV. OTDK-n (Sárospatak, 1981. április 6—8.) bemutatott és nívódíjjal kitüntetett előadások alapján.

évvel ezelőtt még képkockánként, igen fáraszto munkával értékeltük, hogy a sportoló súlypontjának kinematikájához adatokat kaphassunk.

Az összetett felépítésű emberi test, mely ízesülésekkel kapcsolódó merev testek láncolatának tekinthető, mint minden kiterjedt test egy képzeletbeli pontba sűríthető, melyen felfüggesztve, vagy alátámasztva az e ponttól jobbra és balra eső részek egyensúlyban vannak. Az emberi test súlypontjának legegyszerűbb meghatározása ezen az elven alapszik, mikoris a sportoló kontúrját kivágva, két különböző pontban felfüggesztve a súlyvonalak metszéspontjában adja meg a helyét. (Mannikin method-nak nevezik az amerikai irodalomban.) Több más módszer (pl. Reaction Board Method) mellett a legfontosabb, leglegpontosabb és a gyakorlat számára leghasznosíthatóbb módszer az ún. szegmentációs (amerikai irodalom), vagy analitikus (német irodalom) súlypont meghatározás. Ennek elvi alapja az, hogy a súlypontban a több szegmentből (testrészből) álló emberi test testrészeinek részsúlypontjaiban ható forgatónyomatékok összege zérus.

E módszerhez tehát két alapvetően fontos és megnyugtatóan pontos adatsorra van szükség. A testrészek részsúlypontjainak helye és a testrészek relatív súlyaránya. Mindkét adatsor a századfordulónk óta ismert, az utóbbi húsz évben ennek csak pontosítása történik. A testrészeket megközelítően geometriai testekként felfogva a két ízületi forgáspontot összekötő egyenesen, mely e geometriai test hossztengelye, kijelölhető egy pont, a részsúlypont, melyben felfüggesztve a testrész proximális és disztális része egyensúlyba kerül. Ennek alapján táblázatba foglalható a részsúlypontok helyzete a testrészek proximális, ill. distalis ízületi forgáspontjától számítva. Ez egy viszonyszám az egész hossztengelyhez képest. Az I. tbl. Braune és Fischer (1889) adatait mutatja.

A testrészek súlyát cadaver-kísérletek alapján határozták meg, élő emberen immerziós technikával is ellenőrizték az adatok megbízhatóságát. A nemzetközi irodalomban Dempster adatai a legelfogadottabbak (5). A II. tbl. összefoglalja néhány szerző adatait az emberi testrészek relatív, százalékos súlyarányáról.

I. táblázat

*A részsúlypontok helye a szegment proximalis végétől* [Braune és Fischer (1889) szerint]

| | |
|---|---|
| Törzs* | 0,61 |
| Felkar | 0,47 |
| Alkar | 0,42 |
| Comb | 0,44 |
| Lábszár | 0,42 |
| Lábfej (saroktól) | 0,43 |

* Az atlanto-occipitalis ízülettől számítva.

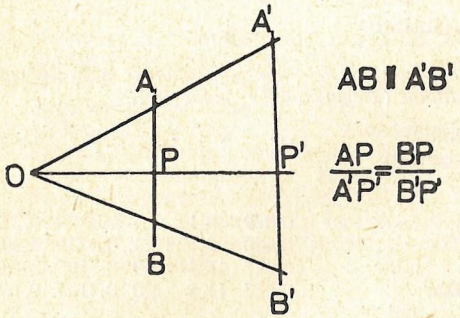
II. táblázat

*Az emberi testrészek (szegmentek) relatív súlyai* (Miller és Nelson, valamint Hochmuth alapján)

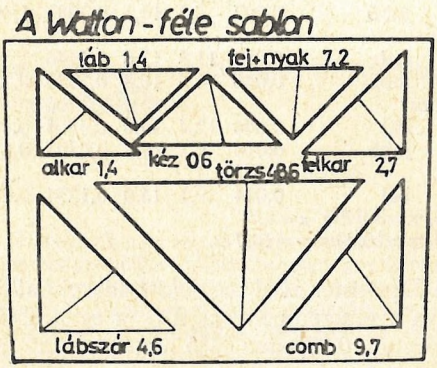
| Testrész (Szegment) | Braune és Fischer (1889) | Kerekített érték Hochmuth (1971) | Dempster (1955) |
|---|---|---|---|
| | % | % | % |
| Fej | 7,0 | 7 | 7,9 |
| Törzs | 46,1 | 43 | 48,6 |
| Comb | 10,7 | 12 | 9,7 |
| Lábszár | 4,8 | 5 | 4,6 |
| Láb | 1,7 | 2 | 1,4 |
| Felkar | 3,3 | 3 | 2,7 |
| Alkar | 2,1 | 2 | 1,4 |
| Kéz | 0,8 | 1 | 0,6 |

Dempster értékeivel készített Walton (12) egy sablont a részsúlypontok gyors kijelölése érdekében. Elkészítésénél a geometriából ismert centrális nyújtás tételét használta fel. Ha a két párhuzamos egyenest egy rájuk nem illeszkedő pontból kiinduló egyenesekkel metszünk, akkor az egyik párhuzamosan keletkezett szakaszok arányával (2. ábra) Walton sablonja (3. ábra) egy celluloid lemezen a testrészek számának megfelelő háromszöget és ezekbe az átfogóval párhuzamosokat rajzolt. Mindegyiken megjelölte a proximalis (P) és distalis (D) végrészek megfelelő csúcsot. A részsúlypontnak relatív távolságát a részaránynak megfelelően a háromszög csúcspontjából az alapra húzott egyenes mentén kivágott hasadék és a párhuzamosok metszéspontja adja meg. A sablonon a megfelelő testrészt jelentő háromszögön feltüntette a

relatív súlyokat is a további számítások megkönnyítésére.



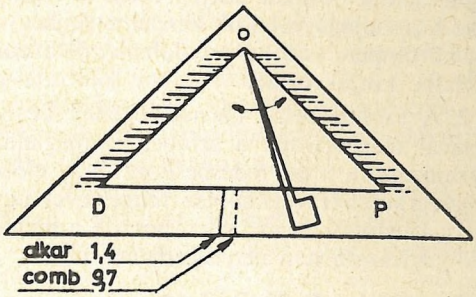

2. ábra




3. ábra

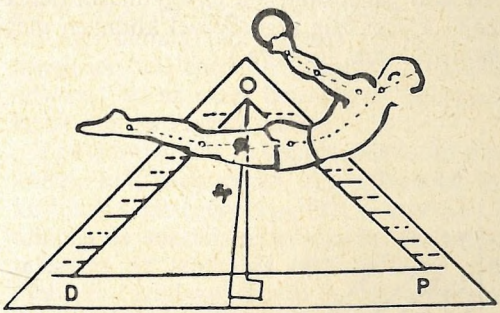
Természetesen e súlypontmeghatározásokhoz csak a biomechanikai filmezés szabályainak megfelelően készített ábra, fényképek, mozgófilmek használhatók fel.

Walton sablonja adta az ötletet az egyszerűsítéshez. Az új sablon egyszerűbb, könnyen kezelhető, nyolc háromszög helyett egy háromszöggel jelölhető ki vele a részsúlypontok helye. A 4. ábrán látható derékszögű háromszög egyenlő szárú és cellon lemezből lett kivágva. A befogó lapjain az átfogóhoz viszonyítva párhuzamosok kijelölése látható. A későbbi összetévesztés megelőzése érdekében egymást szabályosan váltó különböző színek szolgálnak a megfelelő párhuzamos megtalálásához. Az átfogó lapján láthatók a megfelelő testrészek rész-súlypontjainak a proximalis végponttól való távolságai és a testrész relatív súlyaránya. A belső háromszög csúcsán rögzül egy átfogót metsző pálca, melynek egyik megjelölt oldala egy egyenest helyettesít. Ennek segítségével jelölhető ki a részsúlypont helye.




4. ábra

Gyakorlatban a súlypont meghatározása a következő lépésekben történik (5. ábra):




5. ábra

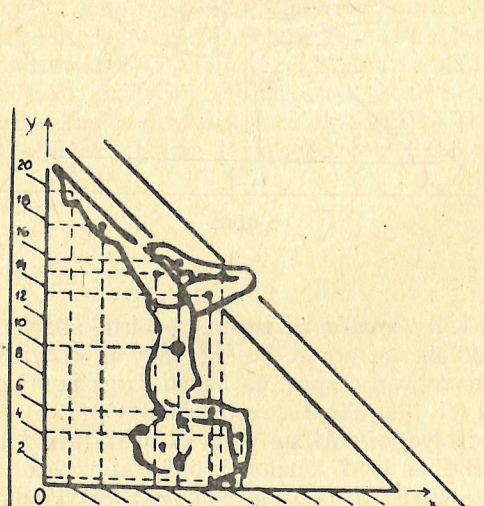
1. Az anatómiai ismeretek birtokában kijelöljük az ábrán, fotón, vagy a kivetített filmkockán a sportoló ízületi forgáspontjait. A fej + nyaknál a vertex és az $C_7$ (7. nyakcsigolya) vonalában a fej és nyak hossztengelyében levő vonalon jelöljük ki az arányt. Egyszerűsíthető ez úgy is, hogy a külső hallójáratnak megfelelően adjuk meg a részsúlypont helyét. A vállízület, a könyök, a csukló,

a csípő, a térd és a bokaízületek kijelölése nem okoz nagy gondot. A csípőízületeket összekötő egyenes felezőpontját összekötve a törzs tengelyében a $C_7$ (7. nyakcsigolya) magasságában futó tengelyen lesz egyenes törzstartás esetén a megadott arány szerint a törzs részsúlypontja. A végtagokon is összekötjük az ízületi forgáspontokat a végtagrész hosszúsztengelyének megfelelően. A láb(fej) részsúlypontjának kijelöléséhez a sarok és a lábujjak legtávolabbi pontjait kötjük össze a végtagrész hossztengelyében. A kéznél az ujjhegyet (3. körömperc vége) a csuklóízülettől húzott vonallal kötjük össze.

2. A sablon belső háromszögének beállításával megkeressük a színben is megfelelő párhuzamost, s ezt fedésbe hozzuk az előbb megszerkesztett végtag-rész tengelyével úgy, hogy a befogókon az ízületi pontok a megfelelő párhuzamoson helyezkedjenek el.

Figyeljünk a D, ill. P jelzésekre!

3. A pálca beállításával kijelöljük a részsúlypontot. A továbbiakban koordinátarendszerbe helyezzük az ábránkat úgy, hogy a sablon belső háromszögének befogóit egyúttal a derékszögű koordináta-rendszer x és y tengelyének vesszük. A koordináta értékek kivetítését és leolvasását az egyenlő távolságban levő párhuzamosok és egy másik derékszögű háromszög segítségével könnyen meghatározhatjuk. (6. ábra.)



6. ábra

A nyert adatokat a III. tbl. segítségével a G rész·x és a G rész·y szorzatok összegezésével megkapjuk a súlypontnak megfelelő x és y koordinátát.

III. táblázat

*A súlypont x- és y-koordinátájának meghatározása analitikus (szegmentációs) módszerrel*

| Testrész (Szegment) | $G_r$ | x | y | $G_r \cdot x$ | $G_r \cdot y$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Fej + nyak | 0,079 | 8,1 | 3,5 | 0,6399 | 0,2765 |
| Törzs | 0,486 | 9,1 | 10,3 | 4,4226 | 5,0058 |
| jobb | 0,027 | 11,5 | 6,0 | 0,3105 | 0,1620 |
| Felkar | 0,027 | 11,5 | 6,0 | 0,3105 | 0,1620 |
| bal | | | | | |
| jobb | 0,014 | 13,6 | 4,7 | 0,1904 | 0,0658 |
| Alkar | | | | | |
| bal | 0,014 | 13,6 | 4,7 | 0,1904 | 0,0658 |
| jobb | 0,006 | 12,2 | 1,0 | 0,0732 | 0,0060 |
| Kéz | | | | | |
| bal | 0,006 | 12,2 | 1,0 | 0,0732 | 0,0060 |
| jobb | 0,097 | 7,3 | 14,5 | 0,7081 | 1,4065 |
| Comb | | | | | |
| bal | 0,097 | 11,8 | 13,6 | 1,1446 | 1,3192 |
| jobb | 0,046 | 4,5 | 16,8 | 0,2070 | 0,7728 |
| Lábszár | | | | | |
| bal | 0,046 | 12,4 | 15,0 | 0,5704 | 0,6900 |
| jobb | 0,014 | 2,2 | 19,8 | 0,0308 | 0,2772 |
| Láb | | | | | |
| bal | 0,014 | 9,1 | 16,0 | 0,1274 | 0,2240 |

$\Sigma G_r \cdot x = 8{,}9990$ $x = 8{,}7$
$\Sigma G_r \cdot y = 10{,}4366$ $y = 10{,}7$

A Dempster által megadott adatokkal dolgozva e végeredményt a $\Sigma G_r \cdot x$ és a $\Sigma G_r \cdot y$ értékeinek 0,973-mal való osztásával kapjuk. 0,973-mal azért kellett osztani, mert a szegmentális súlyok összege Dempsternél 0,973-at tett ki. A discrepantia a boncolás során elvesztett vérrel és szövetveszteséggel magyarázható.

IRODALOM


1. *Barton J.:* Biomechanika Tankönyvkiadó, Budapest, 1974.
2. *Braune, W., und Fischer, O.:* Über den Schwerpunkt den menchlichen Körpers mit Rücksicht auf die Ausrüstung des deutschen Infanteristen. Abh. d. math.-phys. cl. d. K. Sachs. Gesellsch. der Wiss., 26, 581—672, 1889.
3. *In: Cavanagh, P. R.:* Recent advances in instrumentation and methodology of biomechanical studies, In Paavo Komi (szerk.): Biomechanics V—B. University Park Press. Baltimore. London. Tokyo. 1976. 399—411.
4. *Dobó, F.:* Biomechanika. Tankönyvkiadó. Budapest. 1965.

5. *Dempster, W. T.:* Space Requirements of the Seated Operator. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1955. (WADC TR 55—159).
6. *Donskoi, D. D.:* Grundlagen der Biomechanik. Sportverlag, Berlin., 1975.
7. *Hay, J. G.:* The Biomechanics of Sports Techniques. Prentice-Hall, Inc.. Englewood Cliffs, N. J. 1975.
8. *Hochmuth. G.:* Biomechanik sportlicher Bewegungen. Sportverlag, Berlin. 1971.
9. *Jólesz F.:* A sportmozgások biomechanikája. Tankönyvkiadó, Budapest. 1977.
10. *Miller, D. I. és Nelson, R. C.:* Biomechanics of Sport. Lea & Febiger. Philadelphia. 1973.
11. *Novák, A.:* Biomechanika Telesnych Cviceni. Statni Pedagogocké Nakladatelstvi. Praha. 1970.
12. *Walton. J. S.:* A template for locating segmental centers of gravity. Research Quarterly AAHPER. 41, 615—618. 1970.

## A testnevelés problémái az általános középiskolában

A vélemények már régóta megegyeznek abban, hogy az ember személyes fejlődésében lényeges szerepet játszik a mozgás. Az sem vitás, hogy a társadalmi élet urbanizációjának folyamatai a gazdasági élet fejlődése, az ipar automatizálása nem előnyös hatású az ember mozgási aktivitására. Csökken a fizikai munka, ugyanakkor az idegrendszer terhelése nő. Az iskola elvégzése után a lányoknál és a fiúknál is csökken az érdeklődés a mozgás iránt. Az 1963—1973. évi vizsgálatok anyaga messzemenő különbséget mutatott mindkét nembeli fiataloknál az alsóbb, és a felsőbb osztályos gyermekek fejlődésében. A vizsgálatokban figyelembe vették a testi és pszichofizikai jártasságok időszaki próbáit, az orvosi és pedagógiai vizsgálatokat és megfigyeléseket, az antropometriai méréseket, a jártasságokat és ismereteket. Az elméleti meggondolások és a vizsgálati eredmények alapján a testnevelés feladata a tanulók testi, pszichomotoros és pszichikus fejlesztése, a társadalmi jellemvonások ápolása és a mozgás esztétikájának biztosítása. Ugyancsak fontos a testnevelési és a mindennapi egészségügyi követelmények azonos szintre hozatala (profilaktikus cselekvés), a sportra való felkészítés és a különböző megváltozott életkörülményekben való eligazodásra történő felkészítés.

Az iskolai testnevelés formái: a tanórák, a kötelező és fakultatív tanórán kívüli, és az iskolán kívüli foglalkozások és tevékenységek.

*(Wichowanie fizyczne i higiena szkolna, 1979, 5., 140—14.)4*

# A távolugrás oktatása

KARÓCZKAY OTTÓ

Az ugrások oktatási folyamatában a tervszerűséget kell követnünk. A konkrét mozgásformák megtanításában, így a távolugrásban is, még nagyobb jelentőséget kell kapniuk az alaptechnikának, az előkészítő, cél-, rávezető gyakorlatoknak.

A könnyített és nehezített feltételek észszerű, valamint az ugrás jellegétől függő változtatásával kell elérni, hogy minden ugrás fő mozzanatát — a *nekifutás által szerzett energia el-felugrás közbeni célszerű felhasználását* — befolyásoló részmozzanatokat tudatosan is alkalmazni tudják tanulóink.

Az ugrások közül talán a távolugrás az, amely a legtöbbet megőrzött az ember természetes mozdulataiból. A távolugrás fő mozzanata a nekifutásból, egy lábról végrehajtott elugrás. Tehát *az oktatás középpontjába mindig a helyes és eredményes elugrás kialakítását kell állítani!* Az oktatás kezdetén nagy figyelmet kell fordítani a *helyes erőfelhasználásra*, és az ezzel összefüggő részmozdulatok pontos végrehajtására.

Egy adott ugrás oktatását előkészítő munkának kell megelőznie. Az előkészítő gyakorlatok segítségével egyrészt a szervezet általános és sokoldalú fejlesztését biztosítjuk, másrészt az izom- és ízületrendszer erősítésén és lazításán, a test hajlékonyságának növelésén keresztül az ugrások alapformáinak mozgáskészségét alakítjuk, készítjük elő. Az előkészítő gyakorlatanyagok a gimnasztika anyagából adódnak. Az előkészítő gyakorlatok csak az általános elkőszítést biztosítják számunkra.

*Szükségünk van célgyakorlatokra is*, melyek segítségével az adott ugrás végrehajtásában elsősorban szerepet játszó izomcsoportok, ízületek erejét és mozgékonyságát növeljük. Ezért a célgyakorlatok nélkülözhetetlenek az adott ugrás technikájának kialakításában.

Mivel a különböző ugrásoknál a mozgás sikeres végrehajtása egyrészt a láberőtől, másrészt a törzs és csípőtájéki izmok erejétől függ, elsősorban ezeknek az izmoknak az erejét kell növelnünk.

Ezt segítik elő a speciális képességfejlesztő gyakorlatok. Ezen gyakorlatok alkalmazásával könnyebben kialakulnak azok a szükséges idegkapcsolatok, izomkoordinációk, amelyek az ugrás végrehajtását lehetővé teszik. Ezenkívül olyan mozgásélményt is biztosít az ugró számára, amely *az adott ugrási modell kialakításánál is döntő szerepet játszhat.* Ezért ügyelni kell a következőkre: a tanulók előzetes ismereteire épüljön, minden esetben foglalja magába az adott ugrás fő- vagy részelemeit, tegye lehetővé az adott végrehajtható részének — könnyebb körülmények közötti — elsajátítását.

A gyakorlatokat úgy kell kiválasztanunk, hogy azok szerkezetükben hasonlók vagy megegyezőek legyenek az elugrás fő- és részmozzanataival. Járuljanak hozzá olyan mozgásélmények szervezéséhez, amelyek lehetővé teszik az adott technika oktatását, és fel tudjuk használni mint célgyakorlatokat az elugrásnak megfelelő izomműködés fejlesztésére.

*A távolugrás oktatásánál alkalmazott előkészítő és célgyakorlatok segítségével a következő feladatok megvalósítását kell biztosítanunk:*

1. A szervezet általános és sokoldalú képzését.
2. Azoknak az izomcsoportoknak (láb- és törzsizmoknak) az erősítését, amelyek elsősorban biztosítják a helyes elugrást.
3. A különböző ízületek mozgékonyságának fokozását.
4. A helyes légmunka kialakítását.

Az oktatási célokat a következő típusú gyakorlatokkal valósíthatjuk meg.

*Kargyakorlatok:*

1. Kis terpeszállásban a futás karmunkájának gyakorlása kézisúlyzókkal a kézben.
2. Dzsoggolás és szkippelés közben a futás karmunkájának gyakorlása stb.

*Hasgyakorlatok:*

1. Terpeszállás, törzshajlítás hátra, közben a jobb boka érintése a bal kézzel.
2. Nyújtott ülés, oldalsó középtartás, majd térdemeléssel zsugorülés és homlokkal a térd érintése stb.

*Hátgyakorlatok:*

1. Zártállás, oldalsó középtartás és törzshajlítás előre tapssal a boka mögött.
2. Térdelőülés, vállratartás és törzsdöntés előre, rézsútos helyzetbe.

*Oldalgyakorlatok:*

1. Terpesztérdelésben karlendítés oldalsó középtartásba, és balra törzsfordításban törzshajlítás hátra, ellenkezőleg is.
2. Jobb harántállás, jobb láb a padon és törzshajlítás jobbra, majd ellenkező kiindulóhelyzetben is.
3. Fekvés a bal oldalon, magastartás, majd törzs- és lábemelés.
4. Törzskörzések.

*Lábgyakorlatok:*

1. Szökdelések páros vagy egy lábon bokából (helyben negyed-, fél- és egész fordulatokkal, helyváltoztatással, előre, hátra, oldalt).
2. Szökdelések páros lábon, közben felugrások a térd felhúzásával a mellig, vagy saroklendítéssel és homorítással.
3. Szökdelések hajlított állásban, majd felugrás a felugró láb térdének mellig lendítésével.
4. Szökdelés hajlított állásban, majd felugrás homorítással és még a levegőben összecsukódás.
5. Szökdelés ugrókötéllel.
6. Futás oldalirányban keresztlépésekkel.
7. Szökdelés oldalirányban utánlépésekkel, 180 fokos fordulatokkal jobbra-balra.
8. Futás egymástól meghatározott távolságra levő akadályok közé lépve, ugyanez szökdeléssel.
9. Futás közben különböző, de meghatározott magasságú akadályok átugrása.
10. Futás lépcsőn, dombon.

11. A futóiskola gyakorlatai.
12. Rajtok sík területen, és dombra felfutással.
13. Hanyattfekvésben vagy ülésben lábbal végzett nyomások.

*Néhány jellegzetes képességfejlesztő gyakorlat:*

1. Helyben, majd járás közben lábujjhegyre emelkedéssel térdlendítés a vízszintes fölé.
2. Indiánszökdelés a futómozgás karmunkájával.
3. Könnyű futás közben felugrás egy felfüggesztett tárgy megérintése kézzel (fejjel, vállal).
4. Futóugrások egyik lábról a másikra.
5. Könnyű nekifutásból hajlított lábú lendítéssel felugrás az ugrószekrényre, érkezés a lendítő lábra, majd az elugró lábra.
6. Könnyű nekifutásból átugrás zsámoly felett, érkezés a lendítő lábra, vagy homorítás után páros lábra, vagy 90 fokos fordulattal az ugró láb irányába.

Az oktatás megkezdése előtt ismételten tudatosítsuk, hogy *melyik a tanuló elugró lába.*

A bemutatáskor mindig az elsajátítandó modellnek megfelelő mozgást szemléltessük és tanítványaink előképzettségére támaszkodjunk.

Az oktatásnál a globális módszer a legcélszerűbb. A különböző ugrástechnikák oktatásánál akkor járunk el helyesen, ha az előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok megfelelő szintű alkalmazása, a szükséges szóbeli magyarázat, valamint a bemutatás után a teljes mozgás végrehajtását követeljük meg tanulóinktól. Ahhoz, hogy a tanulókban az adott ugrás technikájáról helyes mozgásérzékelés alakulhasson ki, feltétlenül szabályozni kell a nekifutást is.

A nekifutás pontossága, sebessége és ritmusa a technika jellegéből fakad, és a tanulók előképzettségétől függően külön-külön, de együttesen is nagymértékben befolyásolhatja a „mozgásérzékelés milyenségét". A nekifutás által biztosított mozgási energia felhasználása és átalakítása az el-felugrás helyes összekapcsolása, minden ugrási technika végrehajtásánál döntő fontosságú.

*A nekifutásból végrehajtott elugrás kialakítása*

Az ismertetett előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok helyes egymásra épülése esetén már nem okozhat problémát a nekifutásból végrehajtott elugrás oktatása.

Kezdetben a nekifutás hossza ne legyen több 4—6 futólépésnél, viszont ezt a távolságot igyekezzenek a tanulók minél rövidebb idő alatt megtenni. Ajánlatos a nekifutás kezdetét vonallal is megjelölni.

Az elugrás helyét a kb. 50—60 cm széles elugrósávval határozzuk meg, ez azért célszerű, mert így a gyerekek nem az elugrás konkrét helyére, hanem magára az elugrásra koncentrálnak.

A mozgás végrehajtásának ismertetése közben elsősorban az elugró láb és a törzs megfelelő helyzetére hívjuk fel a tanulók figyelmét.

A talajfogás helye, felásott talaj legyen.

*Az elugrás és a légmunka könnyítését szolgáló gyakorlatcsoportok:*

1. Lassú futás közben felugrás a bal, majd a jobb lábról, leérkezés a lendítő lábra.
2. Lassú futás közben felfüggesztett tárgy megérintése fejjel, vagy kézzel.
3. Néhány lépés nekifutásból, fellépés az ugró lábbal a kétrészes ugrószekrényre, és elugrás után homorítás a levegőben, majd érkezés páros lábra a szőnyegre stb.

*A guggoló távolugró technika*

A tanterv alapszintű elsajátítását írja elő. Az 5. osztálytól kezdve a guggoló technika eredményes végrehajtásának összefüggő részfeladatait osztályokra bontva tartalmazza. Ezek oktatásával nagyobb mértékben biztosíthatjuk az ugrókészség fejlesztését és az ugrás eredményességét.

*Az alaptanterv előírása*

5. osztályban: a nekifutás összekapcsolása az elugrással, a nekifutás sebességének összefüggése az ugrás távolságával.

6. osztályban: az elugrás erejének növelése, a térdben hajlított láb lendítésével.
7. osztályban: a kitámasztás jelentősége az elugrás növelésében.
8. osztályban: a talajfogás késleltetése előrenyújtott lábakkal.

*A guggoló technika oktatása*

A legfiatalabb korosztály technikájának is nevezhetjük. Célszerű az oktatást 4—6 futólépéses nekifutásból elrugaszkodással, az elugrósávból kezdeni. Közben ügyelni kell arra is, hogy a törzs kissé az elrugaszkodást végző láb képzeletben meghosszabbított vonala mögött maradjon. A lendítést végző láb combja közelítse meg a vízszintest, míg lábszára párhuzamos legyen az elrugaszkodó lábbal. A karok könyékben hajlítva előre, illetve hátra lendüljenek. Fontos, hogy az ugró a talajtól való elszakadás pillanatában „csípőben összefogott" legyen. A repülés szakaszában csak a röppálya legmagasabb pontján kell az ugró lábat felhúzni a lendítő láb mellé. A páros lábú talajfogás előtt a törzs előredöntésével egyidőben mindkét lábszárat előre kell nyújtani.

*Az alaptechnika rávezető gyakorlatai:*

1. Az elugrás 4—6 lépés nekifutásból történjen, érkezés a homokba, egy vagy két lábra.
2. Elugrás, mint az előző gyakorlatnál, a repülés legmagasabb pontján mindkét térd felhúzása úgy, hogy a törzs ne dőljön túlzottan előre, leérkezés páros lábra, guggoló helyzetbe.

*Az alaptechnika oktatása*

Megfelelő felépítettség mellett (előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok egymásra építettsége) tulajdonképpen már csak az ugrópálya előkészítését, a nekifutás kezdetének megjelölését, az elugrósáv kijelölését és a guggoló technika bemutatását kell elvégeznünk. A továbbiak során a tanulók már képesek a bemutatott mozgás végrehajtására, illetve gyakorlására. Ezután a tanár feladata a teljes mozgás gyakorlása közben előforduló főbb hibák kijavítása.

*A guggoló technika tökéletesítése*

A tanulók értelmi és fizikai fejlődésével párhuzamosan tökéletesíthető a gyakorlás során a guggoló technika. Az előzőekben ismertetett alaptechnika finomítását meg lehet oldani néhány feladattal.

A nagyobb vízszintes sebesség érdekében a nekifutást fokozatosan hosszabítani kell 10—14 futólépésre. Feladat a megnövekedett vízszintes sebesség mellett a *helyes és a jó elugrás* további biztosítása. A guggoló távolugrás felépítésének — a nekifutás, elugrás, légmunka, talajfogás — kialakításánál a legfontosabb *a megfelelő ritmusos nekifutással végrehajtott elugrás biztosítása.* Ezért az ugrás folyamatosságának érdekében *e két mozzanat oktatását együtt kell* elkezdenünk. A nekifutásnál minél nagyobb sebességre kell törekedni, különösen az utolsó szakaszban. Magas súlyponti helyzet, erőteljes lendítő mozgás futás közben, a lábfej aktív „kaparó mozdulatú" talajfogása, erőlködésmentes, laza nekifutás szükséges az eredményességhez! A nekifutás utolsó 3 lépése a legkritikusabb, amely egyben az elugrás előkészítését szolgálja.

Az elugrás gyakorlása 10—14 lépés nekifutásból, megjelölt elugrási helyről. *E feladat megvalósítása érdekében a következő részfeladatok megoldása is szükséges:*

1. *A nekifutás hosszának kimérése kísérleti módszerrel.*

Ha már tanítványaink 7—9 lépés nekifutással elsajátították a futás felgyorsításával végrehajtott energikus elugrást, akkor meghosszabbíthatjuk a nekifutás hosszát. A nekifutás hosszának kimérése tapasztalati úton történik, az ugróláb helyének megfigyeltetésével.

2. A nekifutás az állórajttal kezdett, fokozatosan felgyorsuló futással tanítványainknak olyan *optimális sebességet* kell kialakítaniuk, amelyből még megfelelő elugrást tudunk végrehajtani! (3—5, 4—6, 8—14 lépés).

A nekifutás utolsó lépésének befejezésekor az ugró támaszhelyzetbe kerül.

Talajfogáskor az ugróláb térdhajlásszöge 175 fok körül van. A nekifutás sebessége a test súlyát hozzávetőlegesen négyszeresére növeli. A nagy terhelés az ugrólábat szinte összenyomja, kb. 145 fokos szögig. Ezáltal a lábizomzat előfeszül.

*Az elugrás erejének biztosítása érdekében* tanítványainknak térdben hajlított láblendítést, valamint boka, térd és csípő kinyúlásával végrehajtott elrugaszkodást kell végeztetniük.

3. Az elugrás a távolugrás eredményességének legdöntőbb meghatározója. Cél a minél nagyobb vízszintes térnyerés, így az ugrás előre-felfelé irányuló.

4. *A nekifutás és elugrás rávezető gyakorlatai:*

Futóiskola gyakorlatai.

Rövid nekifutással egy lábról elugrás és érkezés páros lábra.

Járás majd lassú futás közben minden 2—3 lépés után jobb, majd bal térd felhúzása.

Ugyanez a gyakorlat, de elugrással érkezés az ugrólábra.

Indiánszökdelés.

Lassú futás közben minden ötödik lépésből elugrás.

*Az ugrógödör szélesebbik oldaláról elugrások:*

5 lépés lassú futásból végrehajtott felugrás a térdben hajlított lendítő láb vezetésével.

Ugyanez a gyakorlat *lábzárással.*

Helyből hármasugrás (stb).

*Az ugrógödör nekifutó sávjából elugrások:*

5—6 futó átugrás, a lendítő lábra történő homokbaérkezéssel.

Ugyanez a gyakorlat zárt lábakkal érkezve.

3—5 futólépés talajra húzott jelzéseken.

Zsámolyokon végrehajtott futással (stb).

Gondot kell fordítanunk *az utolsó 2 lépés gyorsuló ritmusának* iskoláztatására is. Az úgynevezett „sántító lépést" is gyakoroltassuk. Az utolsó előtti lépés közben, mérsékelt súlypontsüllyesztést kell tanítványainknak végrehajtaniuk. Ezt úgy tudják megvalósítani, ha a lendítő lábat hajlítva az ugró lábbal nagyon gyorsan fognak talajt.

5. *A légmunka*

A távolugrás leglátványosabb része. Legfontosabb követelménye, hogy gazdaságos és célszerű mozgással segítse a jó eredmény elérését. A törzs teljes kinyúlásával végrehajtott elugrás után, az elugrás helyzetében repül a tanuló a levegőben, és csak késleltetve zárja az elugró lábát a térdben magasan tartott lendítő láb mellé. A légmunka fázisai közül a *sodródási szakasz* időbeli végrehajtása fontos. A légmunka tökéletesítése érdekében két feladatot szükséges megoldani. Először: az elrugaszkodó láb felhúzásakor az ugró ügyeljen arra, hogy mindkét térdét úgy emelje a vízszintes fölé, hogy a törzs előredőlése ne fokozódjék. Másodszor: az ugró figyeljen arra, hogy a repülés leszálló ágában, amikor megkezdődik a törzs fokozatos előredőlése és a lábszárak előrenyújtása, ezekkel egyidőben, elsősorban a csípőizmok segítségével igyekezzen mindkét combját még megemelni.

6. *Az eredményes talajfogás érdekében*

a tanuló addig nyújtott lába térdben erősen utánaengedve hajoljon be, a kar lendítsen előre-felfelé, ezáltal is elősegítve a talajfogás feletti túlhaladást.

FELHASZNÁLT IRODALOM

*Baracs Ferencné:* Atlétika. Bp., Tankönyvkiadó, 1975.
*Fejes Zoltán:* Korszerű edzés az atlétikában. Bp., Sport, 1978.
*Koltai Jenő:* Az atlétika oktatása. Bp., Sport, 1975.

# A tempódobás és oktatása

FARKÁS JÓZSEF

A kosárradobások különböző változatainak megjelenése és elterjedése minden esetben hű kifejezője volt a játék két összetevőjének — a támadás és védekezés — fejlődésének. Az egyre szorosabb védekezés eredményeként egyre magasabbról kellett indítani állóhelyből a dobásokat (fejfeletti dobás). A játék, különösen a védekezés további fejlődése következtében, ezek a dobások is védhetők lettek a hosszabb előkészítés és a lassúbb indulási lehetőség miatt. A helyzetek gyorsabb, zavartalanabb kihasználása érdekében a támadók felugrás közben a védők fölé vitték a labdát és így dobtak kosárra. Lényegében ez a tempódobás kialakulásának egyik oka. A játék fejlődésének eredményeként született meg a 40-es években, mégis rohamos elterjedése csak az utóbbi évtizedekre tehető. Női játékosok esetében a tempódobás rendszeres alkalmazása még lassúbb folyamat.

Nemzetközi mérkőzéseken készített feljegyzéseim alapján a férfiak az összes kosárradobások 84%-át, a nők 54%-át dobják tempódobással. Nagyon sok esetben még a közeli, ún. „ziccer" helyzetet is ezzel fejezik be.

Hasonló a helyzet nálunk is, azzal a különbséggel, hogy a nőknél lényegesen nagyobb a lemaradás. A lemaradás mind a férfiaknál, mind a nőknél nemcsak a számszerűségben jelentkezik. A dobások biztonsága (kivétel természetesen akad), végrehajtása és oktatásának kezdete jóval a külföldi gyakorlat alatt marad, annak ellenére, hogy pl. az úttörő olimpián, különösen a fiúk, elég sokan ezt alkalmazták.

Lemaradásunk okait kutatva szemléleti és módszertani hiányosságokkal találkoztam.

A szemléleti problémákról:

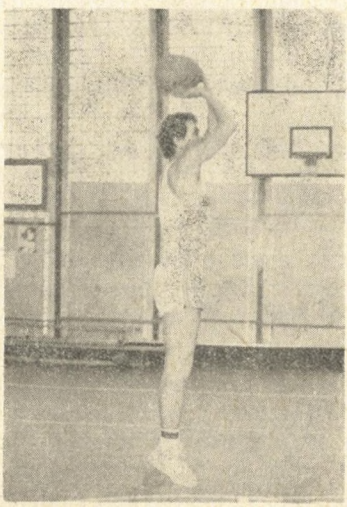
a) Úgy látszik nálunk minden új, ami elősegíti a fejlődést — az élet más területeihez hasonlóan — csak akkor kerül bevezetésre, ha már máshol megszokottá vált, esetleg el is avult. Hazánkban 30 éve ismerjük a tempódobást, alkalmazása területén sokat fejlődtünk, mégis az általános iskola tantervében egyáltalán nem, középiskolában is csak a III. osztályban szerepel oktatási anyagként.

b) Mások csak minden feltétel megléte esetén pl. erő, kezdik el oktatni. Ezek a problémák nem teljesek ugyan, de lényegbevágóak, mivel felmentést adhatnak az alól, hogy lépést tartsunk a korszerűvel, a fejlődéssel, hogy egy kis utánajárással megkeressük azokat a módszereket, melyekkel könnyen tanítható.

Tudom, a tanterv törvény. Ami abban van, azt meg kell tanítani. Ugyanakkor ez a tanterv *nyílt*. Tehát a tanárnak joga van ezen túl is tanítani, ha ehhez a feltételek adottak. Nem beszélve arról, hogy nagyon sok olyan előkészítő és rávezető gyakorlata van a tempódobásnak, melyek képességfejlesztő gyakorlat formájában már az általános iskola 5. osztályában is végeztethető.

A továbbiakban magával a dobással kívánok foglalkozni, részletesen elemezve azt és módszertani ajánlásokat téve oktatásához.

*A tempódobás:* páros lábról történő felugrás közben a holtponton végrehajtott egy- vagy kétkezes fejfeletti kosárradobás (1. ábra).



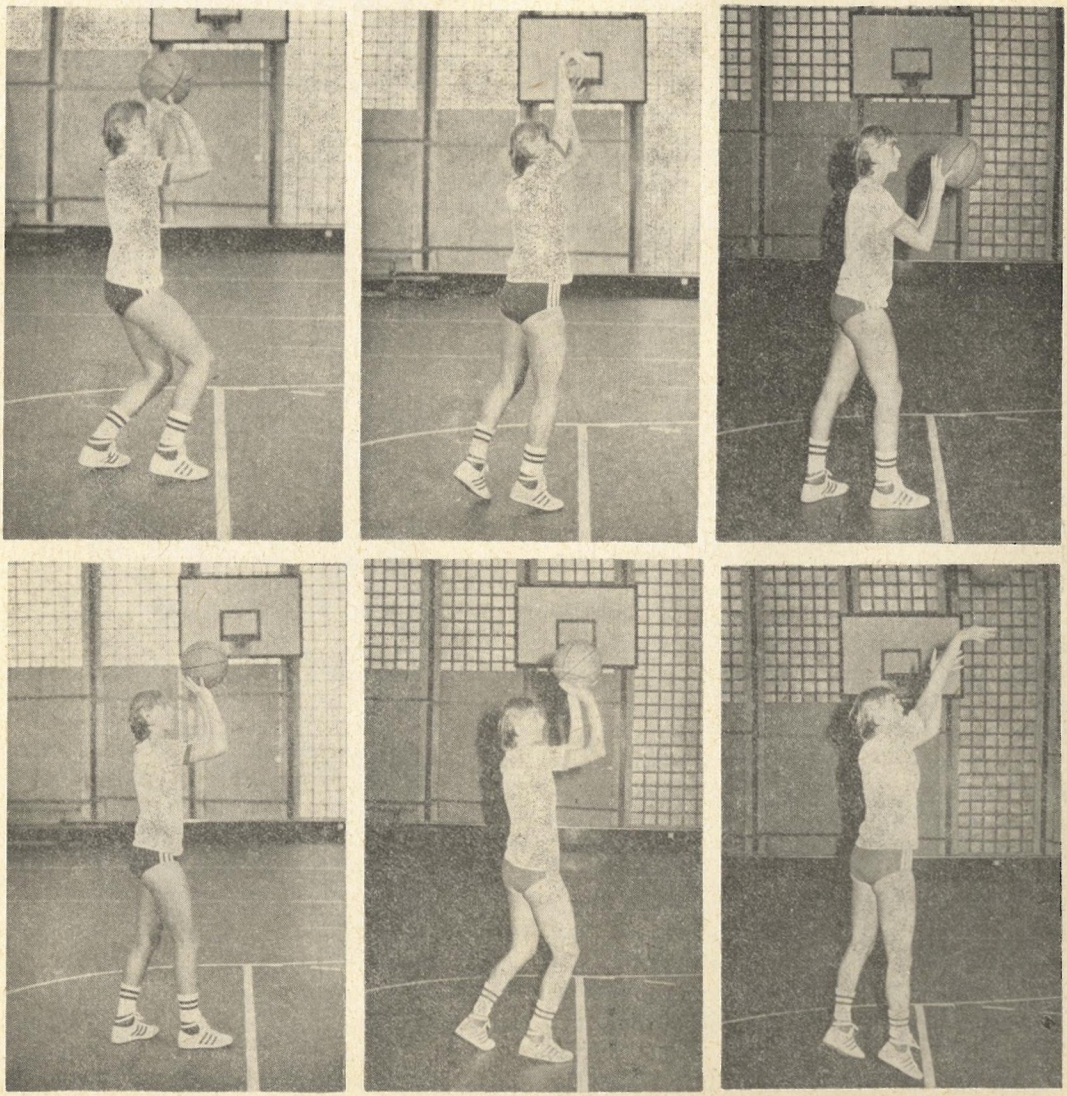
E meghatározásból következik, hogy a dobás tulajdonképpen 2 fő részből áll:

1. Felugrás és a labda felkészítése.
2. A tulajdonképpeni dobás.

Az oktatás során ez a cél, ide kell eljutni. Ez tehát azt is jelenti, hogy az oktatás folyamatában vannak olyan szakaszok amikor az a két fázis nehezen vagy egyáltalán nem különíthető el egymástól.

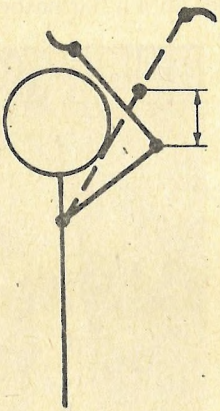
Éppen ezért a kezdők oktatásában elfogadhatónak tartom azt a meghatározást és gyakorlatot, miszerint a tempódobás olyan állóhelyből végrehajtott kosárradobás, melyben elugrással történik az erőközlés — elugrással végrehajtott egykezes dobás állóhelyből.

Figyeljük meg a 2—7-es ábrákat. Mindegyik egykezes állóhelyből történő dobást ábrázol. A 2-es ábrán a könyök, csukló labda alá helyezése és az enyhe térdhajlítás, míg a 3-ason a dobás befejezése látható. Mindkét láb a talajon, a dobókézzel azonos láb elöl, a testsúly a talpak elülső részén, a törzs csípőben nyújtott, a váll vonala az elöl levő láb előtt van, a könyök nyújtott, a tenyér a talaj felé néz. A 4-es ábrán a dobókéz a labda mögött, könyök a labda vonalában. Az 5-ös ábrán a könyök, a csukló már a labda alatt van, a labda kissé a fej fölött. A 6-os ábrán a térdek hajlítottak és már megkezdődött a kar nyújtása, a 7-es ábra a hármashoz hasonlóan



a dobás befejezését mutatja, a kar könyökben teljesen nyújtott, a tenyér a talaj felé néz, de itt már mind a két láb elhagyta a talajt (első ábrához hasonlóan).

Nem véletlenül foglalkozom az állóhelyből történő dobással ilyen részletesen. A tempódobás alapjának tartom, helyes végrehajtása növeli a dobás biztonságát. Éppen ezért a karmunkára különleges hangsúllyal hívom fel a figyelmet. A 8-as ábrán a *könyök emelését* a hozzáállástól a befejezésig megtett útját szemléltetem.



8. ábra

Látható, hogy a könyök vállmagasságból a fej vonala fölé emelkedik, közben a labda alá illetve mögé kerül, melyre az erőközlés hatékonysága és a dobás megfelelő ívének biztosítása miatt van szükség.

Az állóhelyből végzett dobásokat már az általános iskola 5. osztályában taníthatjuk minikosár-, vagy egyszerű gumilabda segítségével. A középiskola I. osztályában már kosárlabdával oktatjuk.

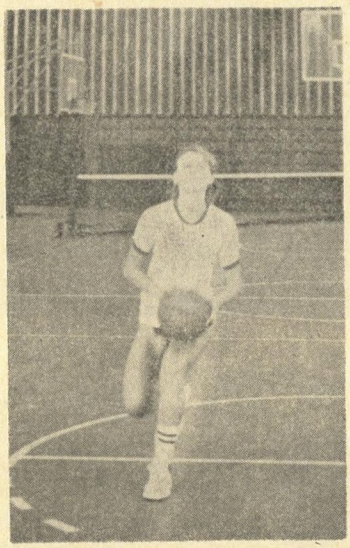
*A tempódobás végrehajtása:* a lábak enyhe oldalt-haránt terpeszállásban (a dobókézzel azonos láb van elöl), térdek kissé hajlítottak, a törzs egyenes, a labda a mell magasságában. A felugrás pároslábról történik, melyet a labda fejfölé lendítése is segít. A labda fellendítése közben a dobókéz a labda mögé, a könyök a labda alá kerül. A holtpont elérése előtt kezdjük meg a tulajdonképpeni dobómozdulatot a könyök felfelé emelésével és a holtponton fejezzük be a kar teljes kinyújtásával és a csukló erőteljes előre-lefelé csapódásával. A leérkezés pároslábra történik, megközelítően az elugrás helyére.

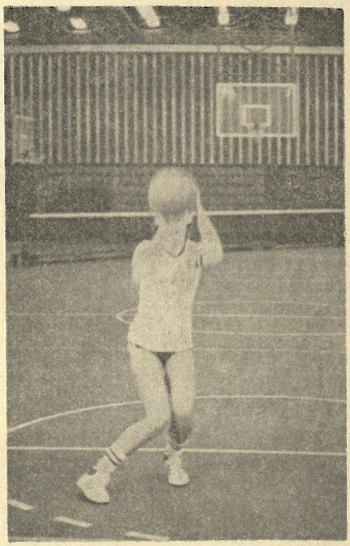
A tempódobást azonban ritkán alkalmazzuk állóhelyből való felugrás után. Legtöbb esetben megállás előzi meg, részben az erőteljesebb felugrás érdekében, részben a játék helyzetének megfelelően. Ilyen esetekben a gondot a hozzáállásnak, annak az egyensúlyi helyzetnek az elfoglalása jelenti, melyből a játékos azonnal meg tudja kezdeni a felugrást, a függőleges síkba történő emelkedést. Ezt úgy érjük el, hogy a megállás második ütemében, a kitámasztást ne hosszan előre, hanem röviden az első ütemben talajra érkezett lábhoz közel hajtjuk végre. A térdek enyhén hajlítottak, a törzs egyenes. A felugrást a kitámasztó láb talajra érkezése pillanatában már el is kell kezdeni. (A kitámasztást úgy kell végrehajtani, hogy a dobókézzel azonos láb kerüljön előre.)

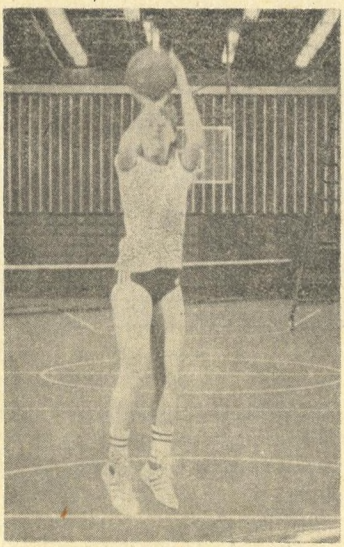
A 9—13-as ábrán a játékos futás közben kapja a labdát. Ebben az esetben könnyebb dolga van, mivel csak a helyes labdavételre kell ügyelnie (10-es ábra). A kitámasztás a dobókézzel azonos jobb lábbal történik (11-es ábra) és már megkezdődött a felugrás. A 12-es ábrán a tulajdonképpeni dobás megkezdése előtti helyzet, míg a 13-ason a dobás utáni talajra érkezés látható, amiben már új mozgás megkezdésére kész helyzetbe került. Összetettebb a feladat labdavezetésből történő hozzáállásnál. Jobbkezes és ritmustartással végzett labdavezetésnél a labdaütés

mindig bal láb lépésénél történik, így a megállás üteme: jobb láb lépésénél labdafelvétel, ballal kitámasztás.

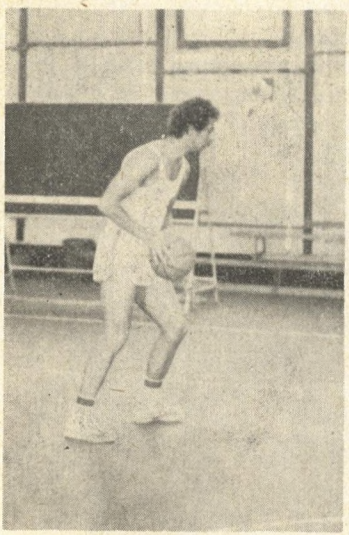
Másik megoldás: az utolsó labdaleütés (bal láb) és a labda felvétele között kihagyunk egy ütemet (jobb láb), hagyjuk szabadon repülni a labdát, és csak az ezt követő bal láb lépésénél fogjuk meg és támasztunk ki jobb lábbal. Ez a megoldás nagyon nehéz, könnyen lépéshibát követhetnek el a tanulók.

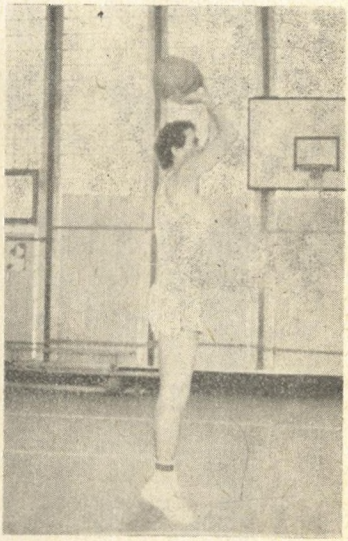






A harmadik és leggyakrabban alkalmazott lehetőség (14—20. ábra): ritmusváltás labdavezetés közben. Ellentétes láb lépésénél (bal láb) leütés után nem engedjük magasra pattanni a labdát, hanem az azonos láb lépésénél (jobb láb) ismét a talajra nyomjuk, majd bal-jobb láb kitámasztással megállunk. Az utolsó labdaleütéstől kezdődően a mozgás teljesen megegyezik a rövid indulásból végrehajtott dobással.





Felhívnám a figyelmet:

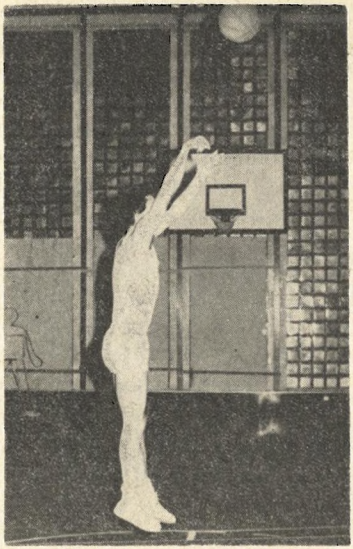
a) a rövidindításra (16-os ábra) azaz a labdát vezető kézzel azonos oldalú lábbal indulunk (itt a jobb) és a támaszláb addig nem emelhető fel, amíg a labda el nem hagyta a kezünket;

b) a labda felvételénél (17-es ábra) a bal láb hosszú kilépésére, a talajfogásra és a jobb láb előkészítésére a kitámasztáshoz;

c) a dobáshoz való beleállásra (18-as ábra), (a lábak, a törzs, a fej helyzete) valamint a dobókéznek a labdán történő elhelyezkedésére;

d) a függőleges emelkedésre, a labdának és a karnak a dobás előtti (19-es ábra) helyzetére;

e) végül a dobás után a kar nyújtott és a csukló előre csapódó helyzetére (10-as ábra).



*Előkészítő és rávezető gyakorlatok*

1. Szökdelés páros lábon helyben.
2. Szökdelés páros lábon előrehaladással.
3. Kiinduló helyzet enyhe oldal-haránt terpeszállás, térdek közepesen hajlítottak. Szökkenés előre folyamatos karlendítéssel fejmagasságig, érkezés kiinduló helyzetbe. Szökkenés közben a törzs és a láb nyújtott.
4. Helybenfutás közben, jelre megállás, ütemkülönbséggel és felugrás páros lábról karlendítéssel fejmagasságig.
5. Járás körbe. Osztály állj! 1—2, vezényszóra befelé fordulva megállás, kis oldalharánt terpeszállásban enyhén jobb hajlított térddel és felugrás páros lábról, közben mindkét kézzel homlokérintés. (Ellenkező irányba futással vagy kifelé fordulattal is végeztessük az ellentétes lábmunka kialakítására.)
6. Ugyanez a gyakorlat futás közben.
7. Kiinduló helyzet kosárlabda alapállás. Haladás jobbra, bal-jobb láb kitámasztással megállás, majd felugrás páros lábról. Leérkezés után azonnal indulás ellenkező irányba és ott jobb-bal kitámasztással megállás. (Lépések: bal-jobb-bal-jobb ill. ellenkezőleg, az első lépés: keresztlépés.)
8. Futás szembe a palánkkal. Palánk alatt ütemkülönbséggel megállás, felugrás páros lábról háló vagy palánkérintéssel mindkét kézzel (ügyeljünk arra, hogy megállás közben a törzs ne dőljön előre).
9. Kiinduló helyzet terpeszállás, pad a láb között. Szökdelés páros lábon lábzárással a pad fölött.
10. Kiinduló helyzet. Álljunk szembe a paddal! Ugorjunk át páros lábbal a pad fölött. Forduljunk szembe a paddal és végezzük visszafelé a gyakorlatsorozatot 5—10-szer.
11. Kiinduló helyzet, mint előbb. Bal-jobb lábbal fellépés a padra kis terpeszállásba és páros lábról felugrás, érkezés a pad túloldalán a talajra. (Ellentétes fellépéssel is.)
12. Mint az előző gyakorlat, lendítsük a kart magastartásba felugrás közben.
13. Pad vagy zsámoly a palánk előtt 1 m-re. Futás közben fellépés jobb-bal, illetve bal-jobb lábbal a padra, hajlított állásba. Elugrás a padról, karlendítéssel, először homlok majd palánk (háló) érintéssel.
14. A pad vagy zsámoly másfél m-re a palánk előtt. Futás közben az egyik lábbal a padra lépve elrugaszkodunk, a másik láb talajra érkezése után zárjuk hozzá az elrugaszkodó lábat, majd páros lábról felugrást végzünk, karlendítéssel homlok és palánk érintés.
15. Az előző gyakorlat padra lépés nélkül. A pad fölött először átlendülő lábhoz zárjuk a másik lábat.

*Labdával végezhető gyakorlatok*

1. Szökdelés közben kétkezes átadás melltől.
2. Szökdelés közben fejfeletti átadások két kézzel.
3. Páros lábról történő felugrás közben a labda fellendítése a homlok fölé és kétkezes fejfeletti átadás.
4. Felállás háttal a társnak. Sarkazással fordulat a társ felé, felugrás páros lábról és fejfeletti átadás a társhoz.
5. A tanuló a társtól magasan fejfölé érkező labdáért kilépéssel egy lábról ugorjon fel, majd a leérkezés után páros lábról rugaszkodjon el. A levegőben lendítse a labdát a homloka fölé (rá is teheti a fejére) és még a fölfelé repülés közben dobja magasan a feje fölé. A visszaeső labdát már a talajon fogja meg, majd dobja a társának.

6. A tanulók egymás mögött, a palánk előtt kb. másfél m-re állnak fel. Az első tanulónál a labda. Ő páros lábról felugorva — a korábban leírt módon — a palánkra dobja a labdát, majd a sor végére fut. A következő egy vagy két lábról felugorva leszedi a visszapattanó labdát, majd a leérkezés után rögtön felugrik és az előzőek szerint szintén a palánkra dobja és fut a sor végére. A gyakorlat folyamatosan végeztethető.
7. Az adogató előtt kb. fél m-re egy tanuló áll magastartásba nyújtott karokkal.

   Feladat: a kinyújtott kéz fölött felugrás közben átadni a labdát a társnak. (Nehezebb a feladat, ha az átadó játékos a „védő" mögé a talajra dobja a labdát anélkül, hogy átadás közben a magastartás helyzetébe nyújtott karjait előre-lefelé lendítené.)
8. A tanuló kissé jobbra kidobja a labdát, melyet egy pattanás után bal láb lépésénél megfog és jobb lábbal kitámasztva megáll. Bal láb körül sarkazva a társ felé fordul és felugrás közben kétkezes fejfeletti átadással átadja a labdát. (Ellenkezőleg is, ellentétes lábmunkával.)
9. Az előbbihez hasonló a gyakorlat. Megállás közben fordulunk a társ felé és a megállás után (jobb láb talajra érkezése) rögtön felugrunk páros lábról és átadjuk a labdát. (Ellenkező oldalra is.)
10. A tanuló végig szemben marad a társával. Alapállás, jobb láb elől. Egy leütéssel megindul jobbra jobb lábbal, bal-jobb láb kitámasztással megáll és felugrással fejfölött átadja a labdát. A gyakorlatot ellentétes irányban és ívelt átadással is végeztessük.

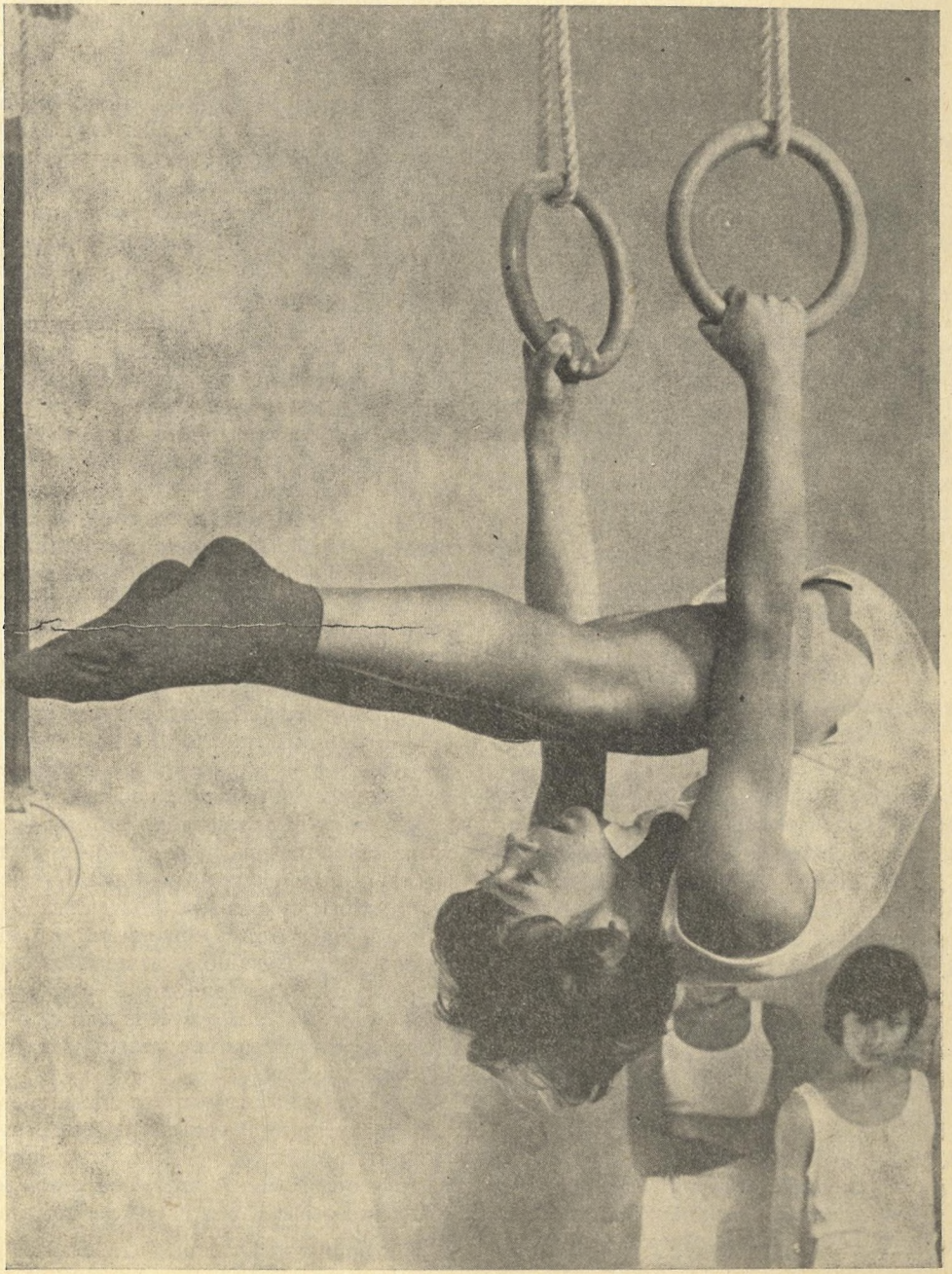
*A tempódobás oktatása*

(Megjegyzés: A következő gyakorlatok mind kosárradobással végződnek. E feladatok többsége már feltételezi az előkészítő — labdanélküli és labdás — gyakorlatok ismeretét.)

1. Másfél m-re állnak szembe a kosárral. Kosárradobás állóhelyből.
2. Másfél méterre a kosártól. Kosárradobás állóhelyből elugrással.
3. Másfél méterre a kosártól. 3 részes szekrény szélén úgy ül a tanuló, hogy lábai érintik a talajt, a törzs egyenes. A tanuló kissé megemeli a csípőjét, testsúlya a térdben hajlított lábakra kerül, felugrik, a labdát a homloka fölé lendítve kosárra dob.
4. A tanuló 2 m-re a kosártól egy padon áll. Lelépés a padról bal-jobb láb talajra érkezéssel és felugrás közben dobás. (Lényeges, hogy a talajra érkezés ütemkülönbséggel történjen.
5. Ugyanúgy padon áll a tanuló, de labda nélkül. Bal lábbal hosszan ellép a padról, miközben két kézzel megfogja a feléje dobott labdát és bal-jobb láb talajra érkezéssel megáll. Rögtön felugrik páros lábról és a tanultak szerint kosárra dob.
6. A tanuló kb. másfél m-re a kosár jobb oldalán. Alapállás, jobb láb elöl. Jobb lábbal kis sarkazó lépést végez jobbra előre, majd visszalép a dobás kiinduló helyzetébe. Felugrik és a palánk segítségével kosárra dob.
7. Az előző gyakorlat középen, szemben áll a tanuló a palánkkal és a gyűrűre dob.
8. A tanuló kb. 3 m-re, arccal a palánk felé, a szigorított terület bal oldalán áll. Jobb láb elöl. Rövid indulás után, bal-jobb láb megállás után dobás.
9. A tanulók a büntetővonal jobb sarkáról indulnak rövid indulással, kissé jobbra előre. Jobb láb kitámasztással a kosár felé fordulva áll meg és dob.
10. A büntetővonal bal sarkától indul a tanuló (alapállás bal láb elöl). Rövid indulás balra-előre és kitámasztás után dobás. (A bal láb letétele a kitámasztásnál — jobbkezes dobónál — kissé a jobb láb mögé történik.)
11. Középen a kör szélén áll a tanuló, bal láb elöl. Cselezés után indulás a belső lábbal, majd a következő jobb láb lépésnél ismét leüti a labdát és bal-jobb kitámasztással végzett megállás után dob.
12. Kiindulóhelyzet mint az előbb. A tanuló önmagának dobja a labdát. A labda elfogása és a megállás után, felugrás és dobás.
13. A tanuló büntetővonal mögött áll. Feldobja a labdát a palánkra, befut a visszapattanó labdáért, melyet felugrás közben fog meg. Leérkezés után rögtön felugrás páros lábról és tempódobás.
14. „A" és „B" tanuló a palánk két oldalán áll. „A" tanuló átdobja a labdát a gyűrű fölött, „B" tanuló helyből ugrik fel a palánkról lepattanó labdáért, majd leérkezés után felugrás és dobás.

15. „A" és „B" csoport (csoportonként 3—4 tanuló) a büntetővonal magasságában a pálya szélén helyezkedik el. Az „A" csoport első emberénél nincs labda. Befut középre, a büntetővonal elé, ahol „B" első emberétől kapott labdával megáll és dob. Dobás után indul a lepattanó labdáért, majd a „B" csoport végére áll. Ezután a „B" csoport első embere fut be, kapja a labdát középen és dob, majd az „A" csoport végére áll. Ismét „A" csapat következik és így tovább.

A továbbiakban a tempódobást, a különböző játékelemek oktatásával együtt gyakoroltassuk.



# Sportszerű gondolkodás és magatartásmód a 14—21 éves iskolai tanulóknál

GÁLNÉ NÉMETH PAULA—GÁL LÁSZLÓ

Társadalmunk a testnevelést és a sportot szükséges és különlegesen értékes tevékenységnek értékeli. A fizikai hatások mellett egyre nagyobb figyelem fordul az egyén kedvező értelmi-érzelmi-közösségi befolyásolására a mozgásos tevékenység által. A sportszerűség kérdése ragadta meg figyelmünket. Kutató munkánk során választ kerestünk az alábbi kérdésekre:

1. Hogyan viszonyulnak a 14—21 éves iskolai tanulók a testneveléshez és a sporthoz (érdeklődés, aktivitás foka, kedvelt sportág)?
2. A tanulók ismereteinek szélessége és mélysége a sportszerű (vagyis erkölcsileg értékes) magatartásról és gondolkodásról.
3. Milyen forrásból származnak a tanulók ismeretei?
4. Milyen elvárásai vannak a korosztályok képviselőinek a sportszerűnek nevezett emberrel szemben? S ezek hogyan állják ki a próbát a sportpályán?
5. Az élsportolók, a tanulók közvetlen környezete (iskolájuk) legjobb sportolóinak egyénisége, teljesítménye játszik-e erkölcsi ideálképző szerepet a 14—21 éves tanulóifjúság körében és milyen mértékben?

A vizsgálódást középiskolai tanulók és egyetemi hallgatók körében végeztük 1972-től, egymást követő években. A megkérdezettek (N=331) kiválasztása véletlenszerű volt, a nemek arányában kis eltérés mutatkozott (nő: 179, férfi: 152). A tanulók érdeklődést tanúsítottak, a felmérés név nélküli volt. A 4 részes felmérőlapon 21-21 pozitív, illetve negatív állásfoglalást igénylő szituáció, sportszerű és sportszerűtlen tettek, jelzők és történetek leírása található.

A lehetséges terjedelem gátat szab a részletes elemzésnek, így a 6 oldalas felmérőlapon kapott anyag tömör összefoglalásával, a feltett kérdésekre adott válaszokkal foglalkozhatunk csak.

1. A tanulók 98,5%-a érdeklődéssel fordul a testnevelés és a sport felé. Gyakran nem csak 1-1 sportág kelti fel érdeklődésüket. A legélénkebb érdeklődés a labdarúgás (128), a kézilabda (69) és az atlétika (54) iránt nyilvámeg. További sorrend: úszás (33), kosárlabda (29), röplabda (18). Ez az érdeklődés zömében passzív részvételt takar.

A testnevelés és sportban való részvétel minősége szerint 15,1% szakosztályi tag, 28,7% pedig tömegsportban rendszeres résztvevő. A felmentettek aránya 5,7%.

2. A tanulók sporterkölcsi ismeretei a negatív oldalon lényegesen kiterjedtebbek, mint pozitív vonatkozásban. Ezt mind a felsorakoztatott jelzők, mind a felsorolt történetek, negatív szituációk ékesen bizonyították. A kapott értékelések egyúttal jelzik a megoldandó nevelési részfeladatokat. Alapvetően nagyon pozitívnak tekinthetjük állásfoglalásukat a felsorolt 42 szituáció értékelésében. Meglepő és sajnálatos, hogy nem mutat átlagosnál jobb képet az aktív sporttevékenységet folytató tanulók sporterkölcsi ismeretköre és értékelése. A jó tanulmányi eredményt elérő tanulóké viszont kedvezően alakul.

3. A tanulók ismereteinek forrását vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a látott események sokkal döntőbbek az olvasottaknál. Az egyre szaporodó televíziós sportközvetítések (főleg labdarúgómérkőzések) bizony nagyon sok és maradandóan rögződő sportszerűtlen tett képét vésik be maradandóan az emlékezetbe. A tv-riporterek felelősségét is jelzi ez a tény. A film és az újság szerepe a vártnál lényegesen kisebb.

4. A sportszerű és sportszerűtlen tettek felsorolásánál váratlan eredményre bukkantunk. A sportszerűtlen tettek leírásában a labdarúgás egyeduralkodó. A tanulók a jelzők felsorolásában óriási választékot kínáltak a negatív oldalon.

A sportszerű tettek leírásában viszont a labdarúgás nem emelkedett ki számarányával, történetei „semmitmondóak". Érdekes és értékes események más sportágakból származnak.

5. Az élsportolók erkölcsi ideálképző szerepe jól funkcionál. Bebizonyosodott, hogy először a kimagasló eredmény köti le a figyelmet, s csak ezután ismeri fel a tanuló az élsportoló sporterkölcsi értékeit. Példaképeik személyhez és nem sportághoz kötöttek. Ezek zöme egyéni sportág versenyzője, de jelentős számban jelölik a legismertebb labdarugókat is. Az „iskolatárs példakép"-ként olyan sokoldalú sportolók kaptak kiemelkedően sok szavazatot, akik a sportmozgalmi-szervezői munkában is élenjárók. Itt a labdarúgás nem kapott rangot. Sok leánytanuló szavazott fiú sportolóra, fordítva viszont ez nem jellemző.

A feldolgozás során a nők és a férfiak között nem találtunk számottevő különbséget értékítéletükben. A középiskolások és egyetemisták gondolkodásmódjában nem találtuk meg azokat a várt pozitív különbségeket az utóbbiak javára, melyet az életkori sajátosságok, a nagyobb tapasztalat, a kiegyensúlyozottabb, józanabb ítélőképesség, a kétségtelenül magasabb intelligencia ismeretében elvártunk.

Az anyagfeldolgozás során éreztük azokat a teendőket és lehetőségeket, melyek a vizsgált életkorú tanulók sporterkölcsi arculatának kedvező megváltozását kínálja.

— Minden eszközzel, főleg a mindennapok nevelő tevékenységével erősíteni kell tanulóinkban a pozitív fogalmak kialakulását, az azok szellemében való tevékenységet.
— Külön gondot kell fordítani az aktív sportolók sportszerű magatartásának és gondolkodásmódjának alakítására.
— Jobban a tanulók figyelmének központjába kell állítani az értékes erkölcsi tartalmat demonstráló élsportolókat és közvetlen környezetük legjobb sportolóit.
— A televízió sportadásainak kommentátorai nagyon sokat tehetnek a sportszerű tettek kiemelésével, a sportszerűtlen cselekedetek elítélésével.
— Munkánk felhívja a figyelmet a testnevelés és a sportmozgalom olyan problémás témáira, mint az amatőrizmus—profizmus, az elavult játékszabályok, az eredményesség és a sporterkölcsi engedmények viszonya, a játékvezetői és edzői tevékenység elítélendő momentumai, az ellenfélhez való viszony vadhajtásai, a szándékos szabálytalanság, durvaság.

FORRÁSMUNKÁK


*Burka Endre:* Játék és sport. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1972/2.

*Büchler Róbert dr.:* Sportpszichológia. 1961. Bp.

*Császi Sándor:* Intelligencia — játékintelligencia — sportintelligencia. MTF. Tudományos közlemények. 1971/3.

*Gál Lászlóné:* 14—18 éves tanulók fogalma a sportszerűségről. MTF. Tanulmány. 1972/73.

*Gál László—Gálné Németh Paula:* Sportszerű gondolkodás és magatartásmód különböző korú iskolai tanulóknál. SZTF. Tudományos közlemények I. 1978.

*George Bovyer:* A gyermek elképzelése a sportszellemről. Research Quarterly. 1963. október.

*Hajtman Béla:* Sport és Statisztika. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1970/1.

*Hepp Ferenc dr.:* A sportszerűség a sport alapvető törvénye. Sportélet, 1965. 2. szám.

*Makkár Márta:* Sportági alkalmasság pszichológiai vizsgálata. MTF. Tudományos közlemények. 1970/1.

*Rókusfalvi Pál dr.:* Sportpszichológia. Medicina. Bp. 1974.

*Skarzewska, J.:* Gyermekek és fiatalok erkölcsi alapjának formálása a testnevelési foglalkozásokon. Wyekowanie Fizyczne, Higiena Szkolna, Warsawa, 1968. 10. sz.

*Szili Imre:* Sportszerű magatartás és gondolkodás a kézilabda edzéseken és mérkőzéseken. SZTF. Szakdolgozat, 1976.

# Testnevelés, neurózis, pszichózis

**Andor György beszélget Dr. Zöld Bálinttal, a SOTE egyetemi tanársegédjével**

*Az utóbbi időkben az idegrendszeri, a pszichiátriai megbetegedések — úgy érzem — nagy mértékben megszaporodtak. Ennek két oka lehet. Az egyik, hogy sokkal jobb az orvosi ellátás, mint régen, a másik, hogy megváltozott életmódunk kedvez e megbetegedéseknek.*

Nem lehet azt mondani, hogy a pszichiátriai megbetegedések száma nőne. Kétségtelen, hogy bizonyos betegségfajtákkal gyakrabban találkozunk. Ebben azonban szerepet játszhat a jobb diagnosztika és az egészségügyi hálózat nagyobb kiterjedése. Egy konkrét példa: az Egyesült Államokban sokkal több skizofréniát diagnosztizálnak, mint nálunk. Ennek okát egyesek a kiterjedt orvosi kezelésben, mások a sajátos életkörülményekben látják, de szerepelhet okként az eltérő diagnosztika is. Amellett okként el kell mondani, hogy a mai pszichiátriai megbetegedéseknél, a határ tág, így e betegségcsoportokon belüli ingadozás megállapítása rendkívül nehéz. Mindenesetre tudjuk, hogy a legtöbb pszichiátriai megbetegedés kialakulásában nagy szerepet játszik a neveltetés. Vannak olyan megbetegedések, melyek egyértelműen a szocializáció számlájára írandók, de vannak örökletesek is. A nagy pszichiátriai csoportok közül azonban egyről sem mondható el, hogy „az ember ennek született". Tehát a környezetnek még e betegségek kialakulásában is nagy szerepe van.

*Megfigyeléseim szerint az utóbbi időkben nőtt a fiatalabb korosztályban e megbetegedések száma, aránya.*

E megbetegedéseknél is a külvilággal, a külső körülményekkel való szembesülés nyilván okként szerepel. A fiatal szembekerül — nem eléggé felvértezve — a külvilággal s ez a külvilág nem az elképzelése szerinti. Bizonyos dolgokat nem tanult meg s a tanulásban sokan, sokszor zavarják. Ezek eredete a társadalomban, az iskolában, a családban és sok más helyen keresendő.

*Mennyiben segítheti elő a testnevelés, a sportolás a neurózis, a pszchózis megelőzését, leküzdését?*

Az, hogy valaki tagja egy sportegyesületnek, egy csapatnak, lehetőséget teremt számára a beilleszkedésre, arra, hogy tagja egy közösségnek, méghozzá olyannak, amelynek tevékenysége a társadalom által elismert. (A repülőgéprablók, a terroristák is beilleszkednek egy közösségbe, de ezt a közösséget a társadalom nem fogadja el.) A társadalmilag elismert sportkör — legyen az egyesület, iskolai sportkör vagy csak rendszeresen és teljesen amatőr alapon együtt sportolók csoportja — mintát adó volta a későbbiek során hasznos lehet. A csapatjátékoknak vannak egyéb sajátosságai is a közösségi tevékenységen belül. Nevezetesen igen fontos a csapat egészének együttműködése a közös cél érdekében.

*Ez a csapatszellem, a közös küzdés mennyiben gátolja, vagy gátolja-e egyáltalán a fent említett megbetegedések kialakulását, fejlődését?*

Számos olyan pont van, ahol gátolhatja csupán azzal is, hogy valaki egy csoporthoz tartozik — legyen az akár egy osztályközösség — s annak aktív tagja. Nevezetesen olyan megbetegedésekről van szó, ahol perdöntő faktor a szociális izoláció, a sehova sem tartozás, a magány. Arra azonban, hogy a csoporthoz tartozás mennyiben akadályozza e betegségek későbbi kialakulását, nehéz lenne pontos választ adni. Az ugyanis nagy valószínűséggel elmondható, hogy akik egy sportcsapatba nagyon jól be tudnak illeszkedni, azok az osztályközösségnek is minden bizonnyal hasznos tagjai s másutt is megvan a maguk társasága.

*Segíthet a sportolás, a testmozgás a gyógyulásban? Ez a kérdés éppen azért fontos számunkra, mert a lelki betegek jelentős része fiatal, iskolás, egyetemista korú.*

Le kell szögezni, hogy az a bizonyos latin közmondás (Ép testben ép lélek) nem telje-

sen igaz. Ha valaki odafigyel a testére, még nem jelenti azt, hogy — más okból — nem lehetnek lelki zavarai. Mégis nagyon gyakran látjuk, hogy azok az emberek, akik lelki zavarokkal küszködtek és ismét magukra találtak, a felépülési folyamatban nagyon hasznosan fel tudják használni a sporttevékenységet is, legyen az egyéni vagy csoportos sportolás. Már maga az a tény, hogy a rendszeres, meghatározott időbeosztást igényel, célkitűzést kíván, azt eredményezi, hogy a gyógyuló beteg szabályozza az életét, s ezzel — persze bizonyos szintről — előbbre léphet a gyógyulás felé. Ám az, hogy valaki napi egy órát fut, nem mentesíti attól, hogy szembekerüljön a családi, iskolai vagy egyéb problémákkal. De az a napi egy órás futás mégis hozzásegítheti — a gyógyuláshoz sokszor szükséges fizikai, állóképességbeli megerősödésen túl —, hogy könnyebben oldja meg, könnyebben viselje el a fent említett problémákat. Önmagában az, hogy valaki erősebbé, izmosabbá válik, aligha oldja meg külső problémáit, de akadnak olyan esetek, amikor ez is segítséget ad. Ezek azonban nem tipikus esetek. Inkább az a fontos, hogy valaki ezzel a tevékenységgel megerőltette az akaratát, figyelmét, növelte feszültségét, készenlétét és ily módon más, magasabb szintű aktivációs állapotba kerül. Az a paradox jelenség hogy valaki erőteljes sporttevékenység után, kifáradva is úgy érzi, hogy minden téren, szellemileg is, idegileg is nagyobb erőfejtésre képes, segít a szellemi megterhelés leküzdésében. Hangsúlyozom azonban, hogy ez sem általánosítható teljes mértékben. A magasabb aktivációs szint korántsem kívánatos minden pszichiátriai megbetegedésnél, orvosi javallat nélkül ellentétes hatás is mutatkozhat.

A testnevelő tanár — egyetértésben az osztályfőnökkel — fordítson nagyobb gondot a visszahúzódó, gátlásokkal küzdő, valamint a gyógyulófélben levő gyermekekre! Ezért helytelen az iskolai versenysport-központúság, a legtehetségesebb néhány tanuló favorizálása a többiek hátrányára. A versenysportból éppen azok maradnak ki, akik a fent említett okok miatt erre a legjobban rászorulnak. Ezen gyerekek ügyetlenségét éppen önbizalmuk zavara, önmaguk kifejezésének bizonytalansága okozza és nem valamiféle szervi eredetű, motoros zavar. A sport során a fiatal megtanulja, elsajátítja a szóbeli közlésen túli közlési lehetőségek egy jelentős részét és megtanulja azt is, hogy ezeknek mi a hatása a környezetre. Így jobban ki tudja fejezni magát és csökkennek gátlásai. A sport által szerzett mozgásbiztonság hozzásegíti a serdülőt ahhoz, hogy mondanivalóját jobban, gördülékenyebben tudja kifejezni, még mozgás útján vagy segítségével is.

*Mondhatjuk tehát azt, hogy a sport, a testedzés, a testmozgás szerepet játszhat a fiatalkori vagy a későbbi lelki betegedések megelőzésében?*

Igen, de ez nemcsak a sportra vonatkozik, hanem számos más emberi tevékenységre is. Amennyiben valakinek életcélja eléréséhez, a nem csak a sportban szükséges képességek kifejlesztéséhez, a rendszeres életvitel kialakításához nyújt valamit a tanórán, illetve az iskolán kívüli sporttevékenység, akkor mentálhigiénés okokból is javaslom a sportolást.

*Köszönöm szépen a beszélgetést.*

---

# FOLYÓIRATSZEMLE

## Balesetmegelőzés a Szovjetunióban

A Szovjetunió Közoktatási Minisztériuma 1979. áprilisában jóváhagyta az általánosan képző iskolákban a testnevelési és sportfoglalkozások biztonsági szabályait. Ezeket a szabályokat a tanórán, a tanórán kívüli és az iskolán kívüli foglalkozásokon kell betartani. A tanárok, a foglalkozásokat vezető személyek *közvetlenül felelősek* a tanulók életének és egészségének biztosításáért, a megőrzéséért.

A balesetmentes gyakorlás biztosítása érdekében a foglalkozások előtt ellenőrizni kell a foglalkozás helyét, berendezését, megfelelnek-e a biztonságnak, az egészségügyi követelményeknek. A biztonsági szabályokat a tanulókkal is ismertetni kell. A gyakorlatok összeállításánál ügyelni kell arra, hogy azok arányban vannak-e a tanulók felkészültségével és teherbírásával. Az egészségügyi személyzet ellenőrzi a tanulók egészségi helyzetét, valamint ellenőriznie kell a gyakorló helyek állapotát, a foglalkozások megtartásának a körülményeit.

A létesítmények használatára minden tanév elején a művelődésügyi osztály bizottsága ad jegyzőkönyvi engedélyt.

Ezek után a cikk részletesen ismerteti a foglalkozási helyek és a sportfelszerelések biztonsági és egészségügyi követelményeit.

*(Fizicseszkaja kul'tura v sole 1979 10., 48—51.)*

# A gyógytestnevelés helye testnevelési rendszerünkben

SZABÓ PÉTER

Több mint száz esztendeje annak, hogy hazánkban a testnevelés bevonult az iskolai tantárgyak sorába. A testnevelés az elmúlt idő alatt lényeges változáson ment át, tartalmában és céljában is. Ez a változás kifejezésre jut többek között az iskolai tantárgyak „rangsorában" elfoglalt helyében, valamint a testnevelésből kapott érdemjegy általános tanulmányi eredménybe való beszámításának mértékében.

A testnevelésről alkotott felfogás különösen felszabadulásunk óta ment át nagy változáson. Napjaink rohanó világa, a technikai forradalom nemzetközi viszonylatban is másképp veti fel a testnevelés szerepét, mint a század elején.

A testnevelés célját befolyásolják az objektív társadalmi igények. Ha figyelembe vesszük a szocialista nevelés elé állított célkitűzést: a sokoldalúan fejlett személyiség fejlesztésének követelményét, akkor nagyon is érthető és elfogadható, hogy miért is kap a nevelési funkció a testnevelés feladatrendszerében különös hangsúlyt.

A testnevelés, sport célja, hogy erősítse, eddze az emberi szervezetet. Magyarországon ma már egészségi állapotának megfelelően minden tanuló részt vesz a kötelező iskolai testnevelésben. A kötelező testnevelési órákon kívül is megvan a lehetőség, hogy egyes tanulók mozgás iránti fokozott igényüket szélesebb területen is kielégíthessék.

A testnevelést tehát nem csak egészséges tanulók végezhetik, vagyis a testnevelés nem csak egészséges tanulók szervezetére előnyös hatású. Tudatosan, és célzott gyakorlatokat alkalmazva a testmozgás megfelelő szakirányítás mellett a beteg tanulók szervezetét is edzi, erősíti. Ebben az esetben gyógyítólag hat és nem is csekély mértékben.

Felismerve a testnevelés gyógyító hatását, lehetővé vált, hogy a tanulók gyógytestnevelés formájában az egészségi állapotuknak megfelelő gyakorlatokkal és mozgásterjedelemben részt vegyenek szervezett iskolai gyógytestnevelésben.

Az iskolában csak olyan mértékben lehet gyógyító tevékenységet kifejteni, amilyen mértékben azt az iskolai körülmények, elsősorban az iskolai Rendtartás, a gyógytestnevelés csoportosan való oktatása, a személyi és dologi feltételek, idesorolva az orvosi vonatkozásokat is — lehetővé teszik.

Fontos és elsőrendű feladat tehát, hogy ne csak a hivatalos szervek fejlesszék a gyógytestnevelés anyagi és tárgyi feltételeit. Ott, ahol a személyi, szaktanári feltételek adottak, objektív lehetőségek, tárgyi feltételek is megvannak, ez a tevékenység ne csak alapfokon, kényszermegoldásként létezzen. Maga a gyógytestnevelés, gyógytorna egyre tovább szélesítse hatáskörét, alkalmazza társtudományait, elsősorban fiziológiai, lélektani alapokon.

Kötelességünk pedagógusoknak, orvosoknak és mindenkinek, aki ezen a téren dolgozik, részt vesz a rehabilitációs munkában, hogy egyre több arra rászoruló, különböző betegségekben szenvedő tanulónak adja meg a lehetőséget, hogy a gyógytestnevelésbe haladéktalanul bekapcsolódjon.

A gyógytestnevelés, mint speciális gyógyító tényező hazánkban már több mint 60 éves hagyománnyal rendelkezik. Fővárosunkban 1915 óta folyik a gyenge szervezetű, gerincferdüléses tanulók különórában szervezett javító tornája. Több mint húsz éve már annak, hogy nemcsak a gerincdeformitásos tanulók, hanem a belgyógyászati panaszok miatt beutalt tanulók is járhatnak gyógytestnevelésre.

Ezt rögzítette hivatalosan a 184/1963. (M. K. 24.) MM sz. utasítás, amely 1964. szeptember elsején lépett életbe, jóllehet az iskolai belgyógyászati gyógytestnevelés gyakorlatilag már 1954-ben az iskolai gyógytestnevelés országos bevezetésével egy időben megkezdődött. Az iskolai gyógytestnevelés a mozgásszervi esetek gyógytestnevelésen kívül nagymértékben a belgyógyászati esetek gyógytestnevelésében is polgárjogot nyert.

A gyógytestnevelési tanterv tájékoztatásul szolgál minden gyógytestnevelő tanár számára. Ismerteti az egyes szakcsoportok számára elvégzendő feladatokat. Rámutat arra,

hogy a gyógytestnevelés alkalmazott testnevelés, amelynek célja elsősorban az, hogy sajátos eszközeivel elősegítse a mozgásszervi és belgyógyászati panaszokkal gyógytestnevelésre utalt tanulók egészségszintjének emelését, a testi deformációk javításával, a szív és keringési szervek munkaképességének növelésével alkalmassá téve a tanulókat az iskolai munkában és életben adódó feladatok teljesítésére.

Egyben feladata, hogy a speciális és kiegészítő mozgásanyaggal biztosítsa a tanulók testi nevelését oly mértékben, hogy egészségük, fizikai képességük fejlesztésével — mozgáskészségüktől függően — a normál testnevelésben való részvételre előkészítse őket, vagy ha ez nem lehetséges, a tanulók egészségszintjét, mozgáskészségét, teljesítőképességét a lehető legmagasabb szintre emelje és ott tartsa.

A gyógytestnevelés két területet foglal magába:

1. Deformitások gyógytestnevelése:
   *a)* kerekhát;
   *b)* lordózis;
   *c)* laposhát;
   *d)* mellkasfejlesztés;
   *e)* skoliosis;
   *f)* csípőficam;
   *g)* lábboltozat-süllyedés.
2. Belgyógyászati gyógytestnevelés:
   *a)* vegetatív dystónia;
   *b)* ifjúkori hipertónia;
   *c)* asthma bronchiale;
   *d)* vitiumos;
   *e)* rheumás corditis utáni állapot.

Külön csoportot képez a szemészeti elváltozások miatt speciális mozgásra szoruló tanulók testnevelése. Természetesen mások az adottságaik az ezekben a csoportokban dolgozó tanulóknak, mint egészséges társaiké. Éppen ezért a foglalkozások középpontjában nem egy bizonyos gyakorlatanyag minél magasabb szintű elsajátítása, hanem általános gyógyító mozgás áll. Az egész foglalkozás, kezelés alapja a testi munkához való szoktatás, az egészséges életmódhoz való közelítés. A terhelés fokozatos és következetes alkalmazásával el lehet érni, hogy a tanulók bátorodjanak, ügyeskedjenek és megszabaduljanak a mozgásukat gátló betegségtudatuktól. A foglalkozásokon fel kell használni a testgyakorlati ágak különböző lehetőségeit, főleg a tornát, játékot, úszást.

# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

## Zsinór I. — Zsinór II. — Zsinór III.

Tulajdonképpen a már hagyományosan ismert zsinórlabda játék adta az ötletet a változatok elkészítéséhez.

*Zsinór I. (5. o.)*

Osztályjáték két csapatban (pl. 2×15 tanuló).

Játékeszköz: 10 db kézilabda vagy ennek megfelelő méretű gumilabda.

Játéktér: kb. 10×20 m nagyságú terület, de a röplabdapálya méretei is jól megfelelnek.

A középvonal fölött 180—210 cm magasságban zsinórt kell kifeszíteni.

*A játék ismertetése*

A két csapat játékosai a saját térfelükön szétszórtan helyezkednek el.

Mindegyik csapatnál 5-5 labda van. Jelre a labdás tanulók átdobják a labdát a zsinór felett az ellenfél térfelére. Az ott tartózkodó tanulók pedig ötletes, jó helyezkedéssel igyekeznek az érkező labdákat a talajra érés előtt a levegőben elkapni. A röptében elfogott labdákat azonnal visszadobják a másik térfélre úgy, hogy az lehetőleg a játéktéren belül essék le. Ily módon kialakul a folyamatos játék. Akinek sikerült három alkalommal labdát szereznie (elkapnia), az kiáll egy meghatározott helyre a saját oldalvonala mellé (pl. a középvonaltól jobbra és balra).

Győz az a csapat, amelyeknek hamarább lesz öt játékosa az oldalvonal mellett.

*A játék szabályai*

A zsinór, vagy háló alatt az ellenfél térfelére átmenni nem szabad! Csak a zsinór felett dobott labda elkapása számít labdaszerzésnek. Az érintett, de el nem kapott labda nem érvényes.

A játéktéren kívül elkapott labda nem számít labdaszerzésnek. A labdát arról a helyről kell visszajátszani, ahol megfogták. Aki szándékosan a játékterületen kívülre céloz a labdával, attól egy labdaelkapást el kell vonni.

A zsinór érintését és a zsinór alatti dobást, hacsak nem szándékos, figyelmen kívül kell hagyni.

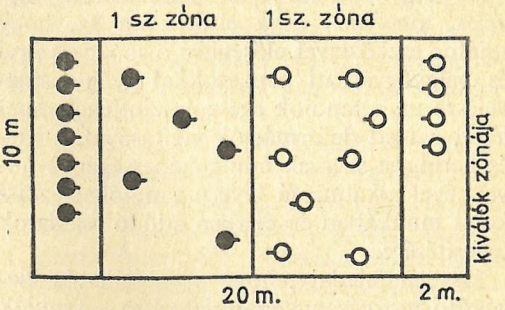
A játéktéren kívülre gurult, pattant vagy esett labdáért a fogadócsapat bármelyik játékosa értemehet. Játékba hozni azonban csak a saját játéktéren belülről szabad.

Megjegyzés: különféle dobásformákkal lehet játszani; a labdák száma változtatható.

Jó hangulatot teremtő, érdekes játék, rövid idő alatt szinte minden játékos örülhet egyéni és csapatteljesítményének. Mind e nagyszerű élmény mellett sokat fejlődhet helyezkedési készsége. Sok esetben a levegőben repülő több labda közül kell kiválasztani a tanulóknak a megszerzés (elkapás) szempontjából a legelőnyösebbet. Így az összpontosító, koncentráló képesség fejlődésén túl feladatmegoldó készsége is javul.

*Zsinór II. (6. o.)*

Létszám: két csapat.
Játékeszköz: 10 db kézilabda vagy ennek megfelelő méretű gumilabda.
Játéktér: kb. 10×20. (1. ábra).



1. ábra

A zsinór I. játéktértől csupán annyiban különbözik, hogy mind a két térfél végéből egy-egy 2 m-es sávot leválasztunk. Ez lesz a kiválók zónája.

*A játék ismertetése*

Lényegében a zsinór I. játék menetével azonos. Eltérés csupán annyi, hogy akinek sikerült röptében három alkalommal labdát szereznie (elkapnia), az nem áll ki az oldalvonal mellé, hanem átmegy a saját játéktere mögött levő sávba (kiválók zónájába) és ott tovább játszik.

Feladata lesz az ide érkező (guruló, pattanó) labdák visszadobása (zsinóron keresztül) az ellenfél térfelére.

Győz az a csapat, amelyiknek I-es számú zónájából hamarabb elfogynak a játékosok és így mindenki a kiválók zónájába kerül.

*A játék szabályai:* megegyeznek a Zsinór I. szabályaival.

Megjegyzés: napközis bajnokságok, tömegsportfoglalkozások kedvelt labdamérkőzése.

*Zsinór III. (7—8. o.)*

Létszám: párokban, ill. két csapattal.
Játékeszköz: 10—15 db 2 kg-os medecinlabda.
Játéktér: l. 2., 3. ábra.

*A játék menete*

A tanulók párokban helyezkednek el a zsinór jobb és bal oldalán. Minden párnál egy-egy 2 kg-os medicinlabda van. Jelre a labdás tanuló átdobja a labdát a zsinór felett. Úgy, hogy az lehetőleg az ellenfél térfelén essen le. Társa pedig igyekszik azt röptében még a talajérés előtt elkapni.

Ha ez sikerült, visszadobja a labdát az ellenfél térfelére. Az adogatás így folyamatossá válik.

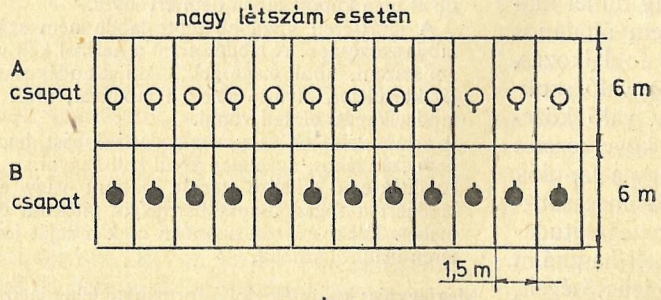
Mind a két tanuló (játékos) igyekszik hosszabb és rövidebb dobások alkalmazásával tempóelőnyt szerezni, és gólt dobni. Győztes az a tanuló, aki hamarabb tudott hat gólt elérni.

*A játék szabályai*

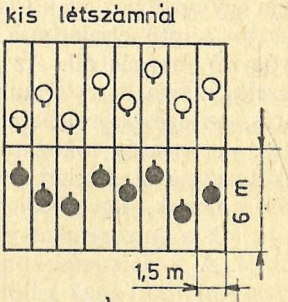
A zsinór alatt az ellenfél térfelére átmenni nem szabad. Az elkapott labdát bárhonnan vissza lehet játszani. A labdát dobó játékos hibát vét és gólt kap, ha: nem a zsinór felett dobja vissza a labdát; ha a labda a zsinórt érinti; ha labdája az ellenfél térfelén kívül ér talajt. A labdát fogadó játékos hibát vét és gólt kap, ha: a zsinór fölött átdobott labdát nem tudja elkapni és az talajt ér a saját területén; ha a dobott labdát érintette, de azt elejtette függetlenül attól, hogy az a saját, vagy a pálya határvonalain kívül ér-e talajt.

Megjegyzés: váltogatott társakkal, csapatversenyekkel (*A*, *B* csapat) hangulatossá válik ez a képességfejlesztő játék.

*Turi Lajos*



2. ábra



3. ábra

# A kézisúlyzó műanyag tartályról

A fényképekkel ötletet szeretnék adni a kartársaknak, valószínű más iskolákban is problémát jelent a szerek beszerzése (kevés a pénz, nem lehet kapni).

dr. Veres Istvánné felvétele

Egyszerű a kivitelezése a fényképeken látható erősítő szernek. (1. ábra) A gyerekekkel behozattam üres „Exotic" műanyag öblítőszeres tartályokat. Megtöltöttük száraz sóderral, a tetejét (kupakját) rácsavartuk, megtisztítottuk — és használjuk.

Mit végeztünk vele:

— gimnasztikai gyakorlatok (hatásosabban) (2. ábra);
— futó-ugróiskolát (átugrások, átfutások, kerülések);
— célgimnasztikai gyakorlatokhoz (guruló átfordulás előre, kézenátfordulás oldalt stb.) (3. ábra).

Előnye: — nem kerül pénzbe,
— minden tanuló mindkét kezébe adható;
— nem okoz sérülést,
— töltéstől függően súlya változtatható (én már első osztályban is használom),
— könnyen kézben tartható, mert fogója van,
— tisztán tartható,
— könnyen pótolható, ha elhasználódik.

Ötletemet azért írtam le, mert biztos vagyok benne, hogy sok kartársam fel tudja használni. Járási bemutató tanításom után biztattak a kartársak, az új „kézisúlyzóról" feltétlenül írjak. Most megtettem.

*dr. Veres Istvánné*

# KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Ormai László

## Korszerű asztaliteniszezés

(Sport, Bp., 1981. 230)

A szerző írja könyve bevezetőjében az asztaliteniszezésről és a könyv céljairól:

„Az asztalitenisz szórakoztató játék, igen alkalmas arra, hogy nagy tömegek mozgás- és szórakozásigényét kielégítse. Ennek megfelelően fiatalok és öregek lelkesen ütik a fehér kaucsuklabdát kultúrtermekben, iskolákban, strandokon, üdülőkben egyaránt. Azok a tíz-, talán százezrek, akik alkalmanként kapcsolatba kerülnek, megpróbálkoznak a játékkal, megkedvelik, mert egyszerűek a szabályai, és egyszerű játéknak tűnik: csak át kell ütni a labdát az ellenfél térfelére.

Azokra azonban, akik ezt a játékot magas szinten, művészi színvonalon akarják játszani, nagyon nehéz feladat, sok tanulás, gyakorlás vár. Az asztalitenisz a legbonyolultabb sportágak egyike, technikai-taktikai elemeinek száma nagy, sokrétű; gyorsaságot, ügyességet, állóképességet, labdaérzéket, kifinomult gondolkodást, jó reflexeket, gyors döntési képességet, jó idegrendszert és határtalan szorgalmat kíván. A hetvenes-nyolcvanas évek asztalitenisze nem hasonlít a század eleji pötyögtetésre, ez a játék úri szórakozásból igazi sportemberek kemény, sokoldalúságot követelő sportjává vált.

Aki eljegyzi magát a gondolattal, elhatározza, hogy megpróbál kiváló asztaliteniszező lenni, annak sok éven át kell munkálkodnia e cél elérése érdekében. Ahhoz azonban, hogy munkálkodásának eredménye legyen, tervszerű, szakszerű oktatást kell kapnia, lépésről lépésre, elemenként kell elsajátítania az asztaliteniszezés technikáját-taktikáját, és fokozatosan kell fejlesztenie, tökéletesítenie a megtanult elemeket.

E könyv célja az, hogy segítséget nyújtson az edzőknek, vezetőknek, testnevelő tanároknak, idősebb játékosoknak, akik a fiatalok tanításával, nevelésével foglalkoznak. Az is célja emellett, hogy a versenyszerűen sportolók számára hasznos olvasmány legyen, sőt az esetleg csak szórakozásból asztaliteniszezők se dobják félre értetlenül, ha a kezükbe kerül. A szigorúan vett oktatási cél mellett az asztaliteniszjáték szórakozás-kultúrájának színvonalát is fejleszteni szeretné.

Ehhez a nagy feladathoz hozzáfogni nem egyszerű dolog. Átfogó, a sportág egészének kérdéseivel foglalkozó szakkönyv Magyarországon eddig nem jelent meg. Az edzőképzéshez segítséget nyújtó, az asztaliteniszezők képzésének tematikájával foglalkozó könyv is majdnem 20 évvel ezelőtt látott napvilágot. Így e könyv szerzőjének néhány külföldi szakkönyv mellett — ezekből is meglehetősen kevés van — elsősorban saját, közel 30 éves tapasztalatára kellett építenie. Ebből következik, hogy megállapításai, az asztalitenisz oktatásának megközelítési módjai és tematikai megoldásai egyéni véleménynek is tekinthetők. Arra, hogy hogyan és mit kell oktatni, nincsenek törvények, aranyigazságok, csak vélemények. Ez a könyv is egyike ezeknek a véleményeknek."

Külön ki kell emelni a könyv ábrázolás-gazdagságát. Különösen sokatmondó és egyértelmű az a megoldás, amikor a mozdulatot négyzetrács előtt ábrázolja a szerző.

A könyvet tartalmához méltóan készítette el a kiadó.

*J. J.*

# A sporttevékenység regulációs felfogása

RÓKÁSFALVY PÁL

Müller vagy Bálint, mindenesetre valamelyik idegenben játszó labdarúgónk nyilatkozott nemrégiben egy riporternek. Kifejtették: A nagy futballnemzeteknél sem edzenek többet, mint az utóbbi időkben nálunk. Az ottani focisták sem tudnak többet — sem erőnlétben, sem technikában, sem taktikában —, mint a magyarok. De velünk a mérkőzés előtt elhitetik: mi fogunk győzni. És győzünk is.

Néhány évvel ezelőtt csodálatos hírek keringtek a brazil focisták, az amerikai úszók és más nemzetek sikersportolói között a csapat pszichológusa által elért eredményekről. Az eredmények valóban fantasztikusak voltak. Aztán nálunk is megpróbált egy-két egyesület egy-két sportágban pszichológust alkalmazni. Az eredmények maradtak. Talán mert a pszichológus nem volt megfelelő? Lehetséges — bár kétlem, hogy egyikük sem rendelkezett a megkívánt szaktudással.

Az Akadémiai Kiadó 1980-ban jelentette meg kitűnő pszichológusunk, Rókusfalvy Pál eredetileg tudományos disszertációnak íródott művét (A sporttevékenység regulációs felfogása — A teljesítménymotiváció és a döntés kísérleti vizsgálata a sporttevékenységben, Budapest). A munka alapvető jelentőségű már csak azért is, mert magyar nyelven, magyar szerzőtől az első ilyen jellegű könyv. (A szerző irodalomjegyzékében legfeljebb rövidebb alap- és résztanulmányokra, s főleg saját írásaira tud hivatkozni a magyar nyelven íródottak közül.)

Mivel is foglalkozik kitűnő könyvében Rókusfalvy Pál? Foglalkozik — egyebek között — a sporttevékenység irányításával, e tevékenység pszichológiai lényegével, regulációs felfogásával, ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozásával. Majd rátér a sportpszichológia tárgyára, a más tudományokkal való viszonyára. Elemzi a sportmozgást, mint cselekvést, osztályozza a sportágakat, és rátér az alkalmasság, a felkészítés, a környezet, mint rendszer pszichológiai hatásaira, a versenyre való felkészítésre, a verseny tárgyi környezetére, a vezetés szerepére s a testedzés személyiségalakító hatására. Ezután részletesen kerül szóba a teljesítménymotiváció, valamint e motiváció és a döntés vizsgálata. A kutatási eredmények között többek mellett a személyiségvonások, az önismeret, a tudatosított követelmények, az eredmények értékelése, a teljesítmény és a teljesítményelvárás, a vállalt kockázat mértéke különböző tétszintű helyzetekben, a kockázatvállaló személyiségvonásai, a szint- és nembeli eltérések azok, melyeket részletesen vizsgál és elemez a szerző. Végül a legfontosabb következtetések levonása, az összefoglalás után röviden kitér a kutatási feladatokra is.

A könyv tehát sokszínű, felhasználása a testnevelés, a sport területén szinte korlátlan. Ezért is ajánljuk mindazoknak, akik testneveléssel, tömeg- vagy élsporttal foglalkoznak.

*Andor György*

---

СОДЕРЖАНИЕ


*Тарнок Дежё:* Возможность одновременной оценки учебного материала программы по гимнастике и тестов по измерению силы в физическом воспитании в средней школе ..... 1

*Банхиди Миклош—Д-р Барток Йожеф:* Пособие для определения центра тяжести „контурограмм" ..... 7

*Кароцкаи Отто:* Обучение прыжку в длину ... 11

*Фаркаш Йожеф:* Метание с места и обучение этому приёму ..... 16

*Гальне Немет Паула—Гал Ласло:* Спортивное мышление и характер поведения учащихся 14—21 лет ..... 24

*Андор Дьёрдь:* Физическая культура, невроз, психоз ..... 26

*Сабо Петер:* Лечедная гимнастика .....

Обзор журналов ..... 27

Идеи и новости ..... 29

Рецензии на книги ..... 32


INHALT


*Tárnok Dezső:* Möglichkeiten der gemeinsamen Bewertung von Lehrplanstoff und Stärkeermessungstests in der Körpererziehung der Mittelschule ..... 1

*Bánhidi Miklós—dr. Barton József:* Hilfsmittel zur Bestimmung des Schwerpunktes von Kontugramen ..... 7

*Karóczkay Ottó:* Der Unterricht des Weitsprungs 11

*Farkas József:* Der Tempowurf und sein Unterricht ..... 16

*Gálné Németh Paula—Gál László:* Sportliches Denken und Verhalten bei der 14—21 jährigen Schuljugend ..... 24

*Andor György:* Körpererziehung, Neurose, Psychose ..... 26

Rundschau ..... 27

Ideen, Neuigkeiten ..... 29

Buchbesprechung ..... 32

5,50 Ft

INDEX: 25824